



Cuaderno de Actividades
para el Alumnado



Educación
Afectivo-Sexual

Educación Primaria
Tercer Ciclo

NO8DO
AYUNTAMIENTO DE SEVILLA



Cuaderno de Actividades
para el Alumnado

Educación
Afectivo-Sexual

Educación Primaria
Tercer Ciclo

¡Hola!

Me gustaría que me acompañaras durante este curso con el Cuaderno de Actividades sobre **EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL**.

Te propongo que nos pongamos a ello.

Será divertido y aprenderás mucho.



EDITA:
Excmo. Ayuntamiento de Sevilla.
Área de Bienestar Social y Empleo.
Dirección General de Salud Pública
y Protección Animal.
Servicio de Salud.
www.sevilla.org

DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN:
Observatorio de la Salud.

ESTRUCTURA Y CONTENIDO:
Observatorio de la Salud.

DISEÑO:
Digigraf Impresión S.L.

IMPRIME:
Imprenta Municipal.

DEP. LEGAL:
SE 1661-2013

Edición 2018

Nombre _____
Apellidos _____
Curso _____
Colegio _____
_____ de Sevilla

En el **CUADERNO** encontraréis
TRES TIPOS DE ACTIVIDADES:



Individuales.



En grupo.



En familia.



Vuestro profesor o vuestra profesora os indicará qué actividades realizaréis en cada momento, cómo tenéis que hacer cada una de ellas y dónde las haréis (en el aula, en casa...); os dirá cuándo os llevaréis los cuadernillos a casa, qué tarea tendréis que traer al colegio y qué materiales necesitaréis.

También os proporcionará conocimientos teóricos sobre el tema o los iréis descubriendo en clase.

Educación Afectivo-Sexual

CONTENIDO

Unidad 1. Así soy yo. Me quiero como soy	7
Unidad 2. Comprendo la sexualidad	13
Unidad 3. Conozco mi cuerpo	19
Unidad 4. Mi cuerpo cambia	23
Unidad 5. Mi mundo afectivo	29

Unidad 1. ASÍ SOY YO. ME QUIERO COMO SOY

Vamos a comenzar con la aventura de conocernos y sobre todo con la de querernos un poco más y mejor.



- El valor que nos damos, lo que pensamos sobre la persona que somos y sobre nuestras capacidades es lo que se conoce como AUTOESTIMA.



- Es muy importante QUERERNOS, VALORARNOS y por tanto, RESPETARNOS.
- Para saber quién soy, es importante que me quiera y me acepte.

Eres una persona única e irrepetible.
¡No hay nadie como tú!
Tienes derecho a ser lo que quieras ser.

Actividad 1. ¿Cómo soy yo?



• **Escribe** cómo te ves, haciendo una descripción detallada acerca de cómo eres: aspecto físico, habilidades, cómo te relacionas, tus valores, tus aficiones...



Actividad 2. Si yo fuera...

• **Imagínate** que puedes ser lo que quieras ser...



Si yo fuera una planta, ¿qué planta sería?



Si yo fuera un color, ¿qué color sería?

Si yo fuera un animal, ¿qué animal sería?



Si yo fuera una prenda de vestir, ¿qué prenda sería?



• **Comparte** lo que has escrito con toda la clase.

Actividad 3. Reconozco mis cualidades



La autoestima no es algo con lo que nacemos ni tampoco la heredamos.

IMAGÍNA
que la autoestima es como una flor que crece en tu interior y que vas a regar y cuidar con mucha dedicación. Todas las flores son diferentes, y todas tienen su belleza.

- **Haz** un dibujo, en un folio, de una margarita que tenga 5 ó 6 pétalos.
- **Escribe** en el centro tu nombre y en cada pétalo una cualidad o habilidad tuya.
- **Llévate** a casa el dibujo para mostrarlo a tu familia.
- **Cuélgalo** en un lugar bien visible.

¿Sabías qué...?

Si tu autoestima es adecuada aprenderás más fácilmente, tus relaciones con las demás personas serán más gratificantes, serás más responsable, pensarás de manera más positiva y te conocerás mejor.

¡Te sentirás bien con la persona que eres!



Actividad 4. Recibo y entrego elogios

- **Escribe** tu nombre en el centro de un folio.



- **Os colocáis** en círculo toda la clase, y cuando el profesor o profesora diga ¡YA!, le pasas el folio con tu nombre a la persona que tengas a tu izquierda para que escriba en el mismo un elogio o una cualidad positiva que vea en ti.

A la vez, la persona que tienes a tu derecha te dará un folio con su nombre y tú escribirás un elogio o una cualidad positiva que veas en ella, y se lo das a la persona de tu izquierda.

Así te irán llegando por la derecha folios con el nombre de una persona, escribirás una cualidad de ella que no haya sido escrita todavía y después se lo das a la persona de la izquierda.

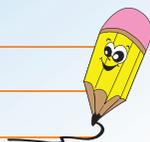
Una vez que el folio con tu nombre regresa a ti de nuevo, acaba el juego.



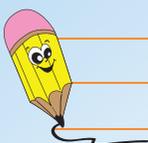
● **Lee** los elogios recibidos. Al leerlos, utiliza "YO SOY..." y a continuación tus elogios. Podemos compartirlos con el resto de la clase.

● **Escribe** las siguientes reflexiones:

1.- ¿Cómo te has sentido al recibir elogios?



2.- ¿Cómo te has sentido al entregar elogios?



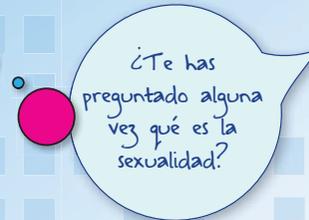
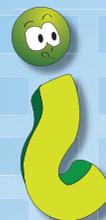
● **Llévate** a casa el folio de elogios y compártelo con tu familia.

● **Colócalo** en un lugar visible de casa para que puedas leerlo de vez en cuando.



Unidad 2. COMPRENDO LA SEXUALIDAD

Actividad 1. Palabras acerca de la sexualidad



● **Escribe** en el siguiente cuadro y de manera rápida, las tres primeras palabras que se te ocurran relacionadas con SEXUALIDAD.

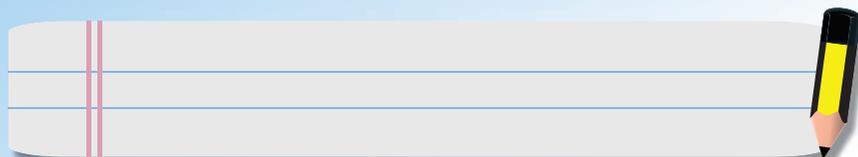
COAS INTERESANTES ACERCA DE LA SEXUALIDAD:

- SEXO: Se refiere a las características biológicas que diferencian a las mujeres y a los hombres.
- La SEXUALIDAD: Hace referencia a cómo cada persona se siente y se vive como sexual. Es un proceso que comienza en el nacimiento y nos va a acompañar a lo largo de toda la vida y en cada edad se va a manifestar y expresar de manera diferente.
- Las RELACIONES SEXUALES: Sirven para comunicarnos de manera afectiva con otra persona del mismo o de distinto sexo y para sentir placer, siempre y cuando las mismas sean deseadas y consentidas por ambas personas. Las relaciones sexuales no están exclusivamente relacionadas con los aspectos reproductivos.

La sexualidad, como habitualmente se cree, no es solo lo que está relacionado con los genitales, incluye además otros aspectos muy importantes para el desarrollo de las personas:

- | | |
|----------------|----------------|
| - Afectos | - Comunicación |
| - Sentimientos | - Autoestima |
| - Emociones | - Relación |
| - Placer | - Amor |
| - Piel | - Ternura |
| - Caricias | - Reproducción |

Ahora, ¿añadirías algunas palabras más acerca de la SEXUALIDAD?



Todo nuestro cuerpo, sentimientos y deseos son hermosos. Conocerlos y aceptarlos nos hará personas más sanas, más libres, más responsables y más felices.



Actividad 2. Niñas y niños

• **Contesta** a las siguientes preguntas:

1.- ¿Qué diferencias crees que existen entre las niñas y los niños? ¿Todas las niñas son iguales? ¿Todos los niños son iguales?



2.- ¿Podemos hacer las mismas cosas las niñas y los niños? _____

3.- ¿Podemos jugar a los mismos juegos? _____

4.- ¿Todas las niñas son cariñosas? _____

5.- ¿Todos los niños son revoltosos? _____

6.- ¿Hay cosas de niñas y cosas de niños? _____

7.- ¿Cómo sabes que eres una niña? ¿Cómo sabes que eres un niño?

• **Compartimos** en la clase lo que hemos escrito.

• ¿Sabes qué son?

- **Género:** Está relacionado con los comportamientos, actividades, roles que a nivel social se consideran apropiados para las mujeres y niñas y para los hombres y niños.

- **Roles de Género:** Son los diferentes papeles que la sociedad atribuye a mujeres y a hombres, siendo valorados de manera desigual. Si estos roles son aprendidos, por supuesto que los podemos cambiar!

Tienes derecho a ser como tú quieras ser. No hay una sola forma de ser niña o niño. Somos personas diversas.

¡¡¡IMPORTANTE!!!

Niños y niñas tenemos cuerpos diferentes, sin embargo podemos hacer las mismas cosas. Cada cual ha de expresarse como siente y puede realizar las actividades que prefiera, independientemente de si tradicionalmente se han considerado cosas "propias de niños" o "propias de niñas".



Actividad 3. Respetamos la diversidad



La sexualidad se expresa de muchas formas y estas varían de unas personas a otras en función de sus gustos, preferencias y deseos. Miradas, caricias, besos...son formas de expresar la sexualidad. También hay diferentes preferencias sexuales o diferentes orientaciones de nuestro deseo sexual.

¿Sabías qué...?

ORIENTACIÓN SEXUAL O DEL DESEO: Es la atracción afectiva y sexual que sentimos hacia otras personas. Puede ser hacia personas de mi mismo sexo, hacia personas de un sexo diferente o hacia ambos sexos: **HETEROSEXUALIDAD**, **HOMOSEXUALIDAD** y **BISEXUALIDAD**.

¿Quién me gusta?

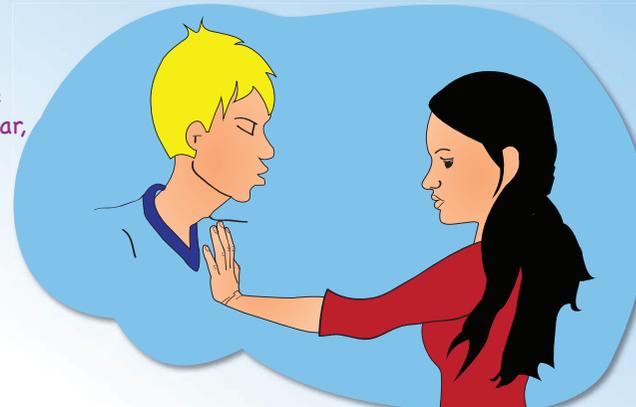
IDENTIDAD SEXUAL: Tiene que ver con el sexo con el que nos identificamos. Habitualmente, el sexo asignado al nacer coincide con la identidad: personas **cissexuales**. Pero tenemos que tener en cuenta que hay personas que no se sienten identificadas con el sexo asignado al nacer: personas **transexuales**.

¿Quién soy?

- Ni la orientación ni la identidad sexual son elegidas.

Siempre debemos respetarnos como personas. Y hablando de respeto...

- Las relaciones sexuales deben estar basadas en el respeto, la igualdad y la responsabilidad, independientemente del sexo de las personas.
- Es imprescindible que las dos personas lo pasen bien y respeten los deseos mutuos.
- Cada persona es dueña de su cuerpo: nadie puede tocarlo sin su consentimiento, si no estaríamos hablando de abuso y/o agresión sexual.
- La sexualidad es algo positivo, no hay que dejarse engañar ni amenazar, ni que otras personas impongan sus deseos.



• **Completa** ahora las siguientes frases:

- La heterosexualidad es una preferencia **s** _____ hacia personas de **d** _____ sexo.
- La homosexualidad es una preferencia **s** _____ hacia personas del **m** _____ sexo.
- La sexualidad es algo **p** _____, no hay que dejarse **e** _____ ni amenazar.
- La identidad **s** _____ está relacionada con **q** _____ soy.

Actividad 4. ¿Verdadero o falso?



• **Rodea** con un círculo: Verdadero (V) o Falso (F)

- V F 1. La sexualidad solo sirve para reproducirnos.
- V F 2. La sexualidad se puede expresar de muchas formas, con caricias, besos, abrazos...
- V F 3. La sexualidad se expresa con todas las partes del cuerpo.
- V F 4. La sexualidad está solo en los órganos genitales.
- V F 5. Todas las personas somos sexuadas.
- V F 6. Las relaciones sexuales tienen que ser deseadas por ambas partes.
- V F 7. Hay niñas que se sienten niños aunque tengan vulva.
- V F 8. La atracción hacia personas del mismo sexo se llama heterosexualidad.
- V F 9. Una niña puede ser fuerte, valiente y activa.
- V F 10. Un niño puede llorar y expresar sus sentimientos.

¿Sabías qué...?

El órgano sexual más grande es la piel y el más importante el cerebro.



Unidad 3. CONOZCO MI CUERPO

Actividad 1. Mi cuerpo



- **Realiza** un listado de las cosas bonitas y necesarias que puedes llegar a hacer con tu cuerpo como: andar, correr, acariciar, reír... y que te hacen sentir bien. Realiza otra lista con las cosas que te puedan hacer sentir mal.



¡¡¡IMPORTANTE!!!

Es importante que aprendamos a conocer nuestro cuerpo, así podremos cuidarlo mejor y quererlo más. Es importante que aprendamos de todas las sensaciones que el mismo nos puede brindar.

Cosas que me hacen sentir bienestar:

Cosas que me hacen sentir malestar:

- **Comparte** con otras personas ambos listados de sentimientos y contesta a las siguientes cuestiones:

- ¿Es difícil hablar en positivo de nosotros/as mismos/as y de nuestro cuerpo? ¿Por qué? _____
- ¿Por qué es importante que apreciemos nuestro cuerpo? _____
- ¿Crees que hay diferencias entre lo que les hace sentir bien o mal a los chicos y a las chicas? _____

Tu cuerpo es tuyo, **te pertenece**. Ello quiere decir que nadie puede tocarlo u obligarte a hacer algo que te haga sentir mal o que no desees.

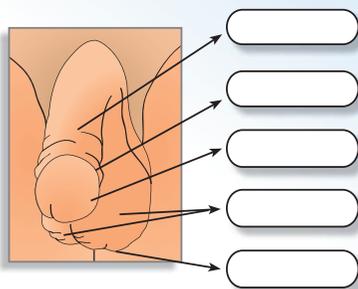
Actividad 2. Mis genitales

Vamos a hablar de los genitales, no porque sea la parte más importante en relación a la sexualidad, sino porque es la más desconocida y forman parte de nuestras zonas íntimas y privadas.

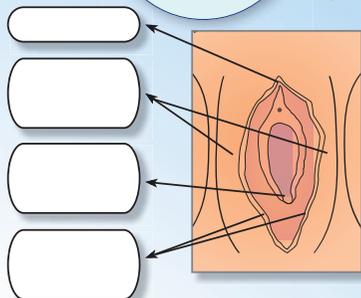
- **Coloca** las siguientes partes en su lugar correspondiente en los dibujos:

Pene	Labios internos	Escroto
Orificio vaginal	Testículos	Labios externos
Prepucio	Clítoris	Glande

Pene



Vulva



¿Sabías qué...?

- El clítoris es un órgano situado en la vulva y cuya única función es proporcionar placer.
- El extremo más ancho del pene se denomina glande, y es la parte más sensible de los genitales masculinos.

Tus genitales forman parte de tu intimidad, de tu espacio privado: respeta y protege tu cuerpo.

Te ofrezco algunas estrategias de autocuidado:

- Conoce tu propio cuerpo.
- Respétalo y protégelo.
- Aprende a decir no.
- Pide ayuda si la necesitas.

Actividad 3. Debatimos en clase

Formas de expresar la sexualidad:

Existen diversas formas de expresar la sexualidad: bien de manera individual, con el propio cuerpo (autoestimulación o masturbación), o con otras personas: relaciones sexuales en pareja, mediante juegos, besos, caricias, contacto con los genitales, etc.

La autoestimulación de los genitales es una conducta placentera y frecuente en la adolescencia, y que ayuda a conocer el propio cuerpo.

Los besos, los abrazos, las caricias, los juegos, el coito... son formas de empezar la sexualidad que implican a dos personas, y por ello tienen que ser deseadas y realizadas dentro de un clima de afecto, de responsabilidad y de respeto.

¿Cómo responde el cuerpo?

Nuestro cuerpo responde ante los diversos estímulos que existen en nuestro medio, como son el frío, el calor, el hambre... y también ante los estímulos sexuales.

La estimulación sexual provoca cambios en el cuerpo. Estos cambios son los que producen la excitación la sexual.

Los cambios más importantes que se producen en el cuerpo femenino son: la lubricación de la vagina, el aumento del tamaño del clítoris y de los labios inferiores y la erección de los pezones, entre otros.

En el cuerpo masculino los cambios más importantes son: la erección del pene, los testículos se elevan y aumentan de tamaño. Cuando el pene está en erección, por la salida de la orina sale el semen (que contiene espermatozoides) y se llama eyaculación.



Actividad 4. Mis sentidos



Los sentidos, gusto, oído, tacto, olfato y vista, nos dan información tanto de lo que pasa a nuestro alrededor como de lo que nos ocurre interiormente a cada persona.



Nos ayudan a conocer, querer y disfrutar de nuestro cuerpo y de todo lo que nos rodea.

A través de ellos podemos descubrir el placer, el dolor, contactos agradables, contactos desagradables, etc. Gracias a nuestros cinco sentidos, podemos comunicarnos y relacionarnos tanto con otras personas como conmigo mismo/a.

- **Resalta**, de cada uno de los sentidos, una característica que sea importante para ti y que utilices en tus relaciones afectivas de buen trato:

SENTIDO

CARACTERÍSTICAS

Unidad 4. MI CUERPO CAMBIA

Actividad 1. Hablemos de La pubertad

La **pubertad** es la época en que dejas de tener cuerpo de niña o de niño y comienzas a pensar y a sentir de modo diferente. Es la puerta de entrada a la adolescencia y es la etapa en la que se producirán una serie de cambios que marcarán el final de tu niñez y el inicio de tu desarrollo adulto. Les ocurre a todas las niñas y todos los niños, aunque de manera diferente.



Es posible que tu cuerpo esté empezando a cambiar.

Tu cuerpo cambia, tus emociones y sentimientos también. Crecer significa madurar, cambiar y este es el camino para que te conviertas en una persona adulta.

Sigues siendo tú, con más preguntas, con más inquietudes...tu mundo se amplía y surgen más posibilidades. La amistad adquiere un nuevo sentido, la atracción hacia otras personas también. Puedes sentir cambios en tu estado de ánimo, y pasar de estar triste, confuso/a, irritable a estar contento/a.

- **¿Cuándo** empiezan estos cambios? ¿Cuáles son?

Actividad 2. ¿Cómo cambia mi cuerpo?

¿Has notado en el último año cambios en tu cuerpo?

Si es así, haz un listado personal de todos estos cambios que hayas observado y escribe el sentimiento que te produjo (alegría, miedo, vergüenza, sorpresa, preocupación...). No tienes que compartirlo, ya que es algo personal.

CAMBIOS EN LA PUBERTAD

En las niñas

Aumenta la altura y el peso.
Las caderas se redondean.
Los pechos y los pezones crecen.
Aparece vello en las axilas y en el pubis.
A veces, aparecen granos en la cara.
Aumenta el vello en los brazos.
Aumenta el sudor.
Los genitales se engrosan y oscurecen.
Aparece la primera regla o menstruación.

En los niños

Aumenta la altura y el peso.
La voz se vuelve más grave.
Aparece el vello en las axilas, el pubis y el escroto.
También puede salir vello en la cara, pecho, espalda y piernas.
Los músculos de todo el cuerpo empiezan a desarrollarse.
Aumenta el sudor.
A veces, aparecen granos en la cara.
El pene aumenta de tamaño y se oscurece.
Aparecen las primeras poluciones nocturnas.

• **La regla o menstruación** es la expulsión de una pequeña cantidad de sangre por la vagina. Empieza a suceder entre los 10 y los 14 años y se va repitiendo cada mes. Significa que nuestro cuerpo ya es fértil.

Tener la regla es un signo de salud. Por eso tendríamos que evitar utilizar la expresión "estoy mala" y cambiarla por: "estoy con la regla". La edad en que aparece la primera menstruación varía de una chica a otra.

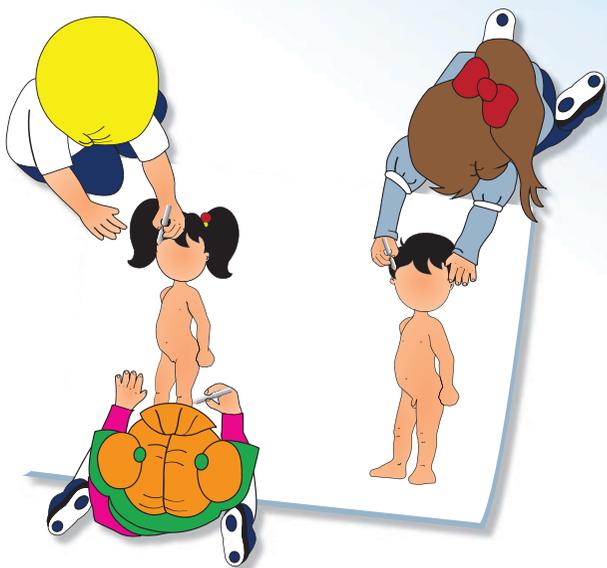
• **Una polución nocturna** es la expulsión involuntaria de una pequeña cantidad de semen por el pene durante la noche. Empieza a suceder entre los 12 y 16 años. También se conoce como "sueños húmedos". Y es un signo de llegada a la etapa fértil.

Cada chico y cada chica llegarán a la pubertad en momentos diferentes.



Actividad 3. Dialogamos

1. **Cuenta** los cambios más importantes que se producen en la pubertad. _____
 2. **¿Qué** son las poluciones nocturnas? ¿Por qué crees que se producen? _____
 3. **¿Qué** es la regla o menstruación? ¿Por qué crees que se produce? _____
 4. **¿Por** qué salen las espinillas o granos? _____
 5. **¿Qué** es la masturbación? _____
- **Poned** en común en pequeños grupos y elaborad un mural colectivo con todos los cambios reseñados.



Actividad 4. Dialogo con mi familia

- **Pregunta** al familiar que tú prefieras qué cambios ha notado en ti en tu último año.

- **¿Cómo** te has sentido con lo que te ha dicho?



NO OLVIDES:
 Conozco y cuido mi cuerpo.
 Me quiero, me cuido, me protejo.

- Puedes utilizar esta hoja para anotar tus reflexiones, dudas, preguntas etc. sobre los temas tratados hasta ahora.

Mi cuaderno de notas

Unidad 5. MI MUNDO AFECTIVO

Actividad 1. Me siento una persona querida cuando...

A lo largo de este cuaderno hemos estado viendo que para que tengas salud es necesario que estés a gusto contigo, que te sientas una persona querida y que tengas muchos amigos y amigas. Ya solo nos queda hablar de estas dos últimas cuestiones.



Ahora tu mundo afectivo se va ampliando y cambiando, y te relacionarás de forma diferente con familia, amistades y compañeros/as. Otros sentimientos como la atracción sexual van apareciendo con mayor intensidad y diferenciándose de otros más basados en la amistad y el cariño.

- **Escribe** una vivencia o una experiencia en la que te hayas sentido querido o querida, bien por alguien de tu familia o por cualquier otra persona.

Me sentí una persona querida cuando...

Las relaciones afectivas contribuyen a que nos sintamos bien.

¿Por qué crees que te sentiste querida/o? ¿Qué cosas estuvieron presentes para que te sintieras bien?:



Actividad 2. Decálogo de la amistad

- 1. Individualmente**, completar la lista de 6 posibles actitudes y comportamientos que fomenten o desarrollen la amistad, y otra lista con las 6 actitudes y comportamientos que la dificulten.
- 2. Poner** en común y debatir lo elaborado.
- 3. Seleccionar** en grupo los aspectos de mayor importancia.
- 4. Elaborar** el decálogo consensuado de toda la clase.

Actitudes que fomentan la amistad	Actitudes que la dificultan
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.

- **Llévate** a casa el decálogo y compártelo con tu familia.



Actividad 3. Me relaciono

1. ¿Qué es para ti la amistad?

2. ¿Es importante tener amigas y amigos? ¿Por qué?

3. ¿Con quién te relacionas más, con chicos o con chicas? ¿Por qué?

4. Cuando estás con tus amigos y amigas, ¿qué cosas sueles hacer?

5. ¿Le gusta a tu familia que tengas amistades? ¿Por qué?



RECUERDA
La amistad hay que cuidarla.

- **Compartimos** en la clase lo que hemos escrito.

Actividad 4. Querido, querida

- **Piensa** en una persona que sea muy importante para ti, y por quien sientas mucho afecto.
- **Escríbele** una carta en la que puedas expresarle lo importante que es para ti.
- **Exprésale** cuáles son tus sentimientos y el afecto que le tienes.



Actividad 5. Por unas relaciones sanas

- **¿Qué** son unas relaciones sanas?:

Las que se basan en el **RESPETO**. En las que existe confianza y escucha.

En las que se negocia lo que se hace, en la que se comparten los problemas, en la que te sientes bien.

En las que sientes que tus opiniones son importantes aunque sean diferentes.

En las que es tan importante el tiempo que pasas con la pareja como el que pasas con tus amistades.

En las que puedas expresar tus sentimientos.

Cualquier relación afectiva debe estar basada en el respeto y dar importancia a los sentimientos y opiniones de la otra persona, saber compartir, dar cariño, cuidar...

- **Vas** a trabajar en equipo para elaborar un decálogo de frases positivas a tener en cuenta en las relaciones amorosas. Con ellas, elaboráis un mural en el que podeis emplear frases escritas, dibujos, recortes de prensa...

Los diferentes murales se cuelgan en lugares visibles del aula o de otras zonas del centro educativo.

Apostemos siempre
por unas relaciones
afectivas sanas
basadas en el
respeto.



- Puedes utilizar esta página y la siguiente para anotar lo que has aprendido con este cuaderno. Igualmente utilízalo para escribir tus dudas sobre el tema y poder plantearlas en clase.

Mi cuaderno de notas

A large, empty grid area for writing notes, resembling a spiral-bound notebook page. The grid is composed of small squares and is positioned on the right side of the page.

Mi cuaderno de notas

NO8DO

AYUNTAMIENTO DE SEVILLA

Bienestar Social y Empleo
Servicio de Salud



sevilla.org

