

DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

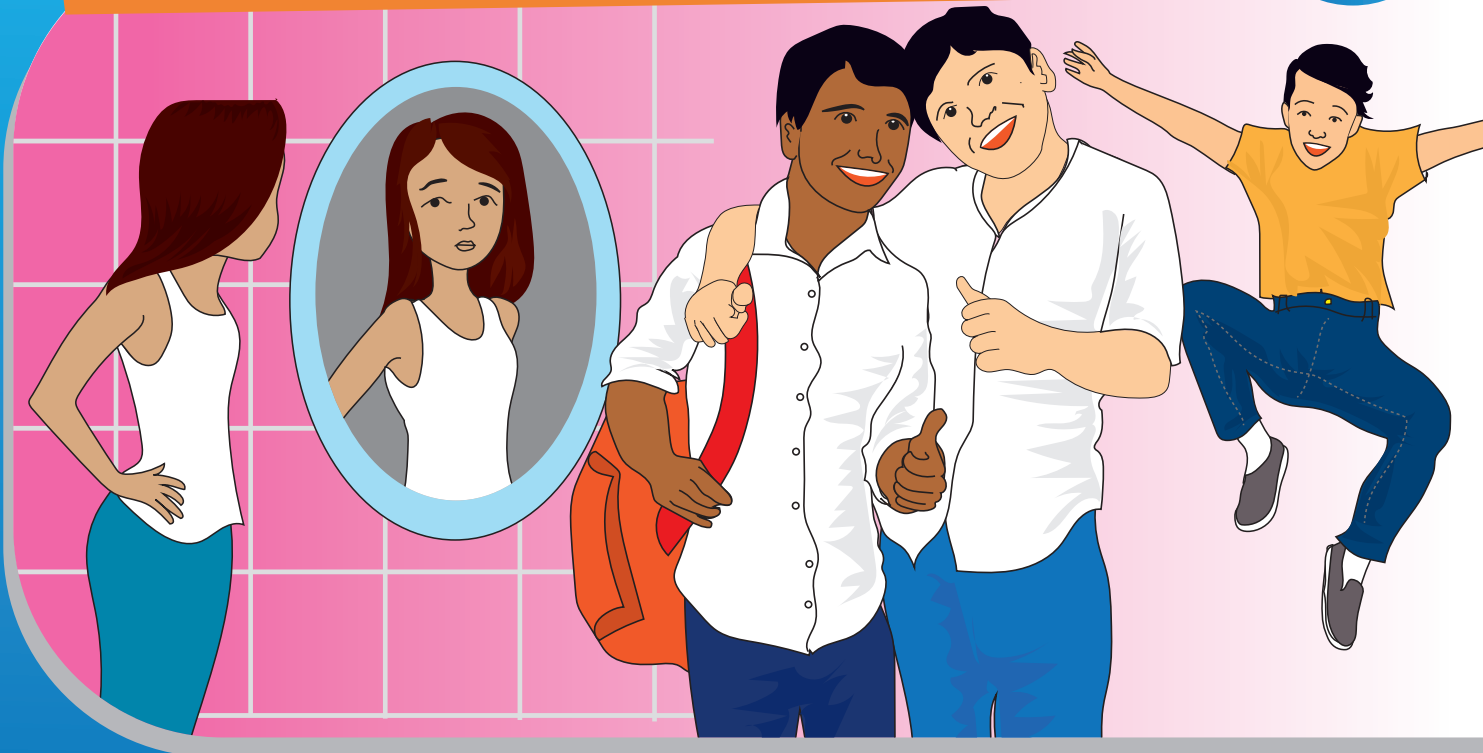
Educación Integral de la Sexualidad

Cartilla Pedagógica

Educación Integral de la Sexualidad

10^{mo} y 11^{vo} Grado de Educación Secundaria

2



**ACTIVIDADES SUGERIDAS
PARA TRABAJAR AUTOESTIMA,
HABILIDADES Y VALORES**

MI DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL

CONTENIDOS

AUTOESTIMA

Actividad 1

Un viaje por nuestro cuerpo

2

Actividad 2

Conociendo mi imagen interior

6

HABILIDADES PARA LA VIDA

Actividad 1

Reconociendo mis habilidades

9

Actividad 2

Pensando en mi proyecto de vida

11

LOS VALORES

Actividad 1

Valores y comportamiento

13



AUTOESTIMA

Actividad 1

Un viaje por nuestro cuerpo

Objetivo:

Reflexionar sobre la importancia del cuidado del cuerpo.
Adquirir compromisos sobre las prácticas saludables.

Materiales:

Hojas blancas, hojas cortadas, lápices de colores o crayones (si se puede).
Música suave.

1 ¿Qué piensan, qué saben y sienten?

Oriente a sus estudiantes que haremos una dinámica que se llama “Un viaje por nuestro cuerpo” la cual requiere mucha concentración para que tenga éxito. Es un ejercicio personal: imaginaremos un recorrido por nuestro cuerpo, hablaremos de cada una de sus partes y de cómo lo vemos. Vamos a sentir qué nos comunica y qué le comunicamos a él. También revisaremos cómo lo cuidamos.

Oriénteles que formen un círculo y se pongan cómodos en sus sillas o en el piso. Dígales que cierren sus ojos, respiren profundamente (unas tres veces), si tiene música suave mejor. Diga a sus participantes que imaginen un lugar en el que están en contacto con la naturaleza, donde puedan sentir el viento suave y respirar profundamente el aire puro, tibio, que trae paz y armonía. Ese aire ingresa por nuestras fosas nasales y va hasta nuestros pulmones, se expande por todo nuestro cuerpo llenándolo de tranquilidad y calma. Al exhalar expulsamos nuestras tensiones y preocupaciones.

Estamos frente a un manantial en el que el agua corre suavemente. Nos acercamos a éste y vemos que el agua es cristalina y nos devuelve la imagen de todo nuestro cuerpo. Por un instante nos detenemos a observar nuestro rostro, los ojos, la nariz, la boca y nuestros cabellos. Luego volvemos nuestra mirada al resto de nuestro cuerpo: lo observamos detenidamente, miramos nuestra figura, tenemos un cuerpo alto, bajo o de mediana estatura; es delgado o quizás un poco rellenito.

Nos detenemos a pensar en las partes de nuestro cuerpo que nos gustan más; les decimos qué nos agrada de ellas. Ahora pensemos en la parte de nuestro cuerpo que menos nos agrada. Escuchamos qué nos dice esa parte: ¿Qué necesita que le demos? Tenemos que aceptar cariñosamente esa parte y darle amor porque forma parte de nuestro cuerpo.

Ahora pensemos en los cuidados que necesitamos tener con nuestro cuerpo. Cuando nos sentimos bien ¿Qué hacemos por él? Recordemos las situaciones en que no lo cuidamos ¿Por qué lo hacemos? ¿Qué nuevos cuidados pide nuestro cuerpo?

Continuemos el ejercicio pensando que ingresamos al manantial y que el agua nos cubre totalmente. Al salir del manantial pongamos los pies mojados en contacto con la tierra y tratemos de sentir la energía positiva que transmite; también dejemos que se vaya la energía negativa que has acumulado como producto de las tensiones.

Imaginemos que cerca de donde estamos además hay una fogata que nos invita a aproximarnos a ella para calentarnos. Acerquemos las manos y sintamos el calor que irradia; ahora que están llenas de la energía que les ha transmitido el fuego, llévalas a la parte de tu cuerpo que más atención y cuidado necesita. Luego, imaginariamente arroja al fuego algún malestar o recuerdo desagradable que esté afectando nuestra salud.

Para finalizar la relajación, tomemos aire y lentamente, empezamos a mover las piernas, los brazos y poco a poco abrir los ojos.

Solicítele que se estiren y conversen acerca de cómo se han sentido en este viaje por su cuerpo.

En plenaria, invite a quienes deseen compartir libremente su experiencia.

2 Reflexionando juntos

Pídales que dialoguen sobre las siguientes preguntas:

¿Qué han descubierto acerca de su cuerpo?

¿Qué cuidados brindan a su cuerpo?

Solicítele que completen las siguientes frases:

Siento que cuido mi cuerpo cuando: _____

Siento que no cuido mi cuerpo cuando: _____

Haga un listado con las respuestas. Puede anotar de manera diferenciada las respuestas de los varones y las mujeres y luego conversar sobre el por qué de las diferencias.

3 Llevándolo a la vida

Solicite que respondan de manera individual al ejercicio “Así me cuido yo” (véase recursos). Puede colocar la información en un papelógrafo o copiarla en la pizarra para que la transcriban.

Dialogue con las y los estudiantes acerca de cómo pueden incrementar y mejorar el cuidado del cuerpo más frecuente para mantenerlo saludable.

Solicíteles que escriban tres "Compromisos con el cuidado de su cuerpo". Si desean, lo pueden leer.

4 Evaluación

Puede evaluar la actividad con las siguientes preguntas: ¿Cómo podemos cuidar nuestro cuerpo? ¿Qué relación tiene nuestro cuerpo con la autoestima y con la sexualidad?



La capacidad de relajarnos y tranquilizarnos también es uno de los factores que promueve nuestra salud, es necesario que nos brindemos tiempo para estar en silencio y entrar en contacto con nosotros mismos, con nuestras vivencias, sensaciones y emociones.

Cada ser humano es único en su aspecto físico. Es esencial conocerse, aceptarse, y valorarse tal como uno es. Una forma de expresar cómo valoramos nuestro cuerpo es cuidándolo y manteniéndolo saludable. Nuestro cuerpo nos permite entrar en relación con el mundo que te rodea.

A través del cuerpo podemos comunicar las emociones, afectos, pensamientos y decisiones. Tenemos que apreciarnos como somos y aceptarnos con todo lo que tenemos. Cada parte de nuestro cuerpo es valiosa y tiene su propia función, por lo tanto lo tenemos que cuidar todo.

La sexualidad es un componente de nuestra vida desde que nacemos, está presente en todo lo que hacemos, es nuestra forma de ser y de relacionarnos con las demás personas y todo lo que nos rodea, por esta razón es importante hablar de sexualidad con naturalidad y confianza ya que contribuirá a que las niñas, niños, adolescentes y jóvenes conozcan y tomen decisiones responsables, que permita cumplir con lo que quieren, sueñan y esperan.





HOJA DE TRABAJO

Así me cuido yo: Ficha del cuidado de mi salud

Escribe sí o no en aquellas situaciones que corresponden con tu comportamiento. Responde lo más sincero posible.

| | |
|--|--|
| Voy al médico cuando siento algo diferente en mi cuerpo. | |
| Acostumbro a hacer ejercicios. | |
| Mi alimentación es balanceada. | |
| Duermo por lo menos ocho horas diarias. | |
| Busco información sobre cómo cuidar mi salud. | |
| Conozco cómo es y cómo funciona mi cuerpo. | |
| Evito consumir alcohol o sustancias que afectan mi salud. | |
| Evito comer comida "chatarra" (papas fritas, nachos, gaseosas, golosinas, hamburguesas, salchichas). | |
| Procuro comer frutas y verduras. | |
| Prevengo accidentes y evito situaciones peligrosas para mi salud. | |
| Trato de estar de buen humor. | |
| Tengo amigas o amigos. | |
| Me preocupo por mi apariencia. | |
| Cuando tengo un problema, busco a una amiga, amigo, o persona adulta y de confianza para que me ayude a enfrentarlo. | |

Actividad 2

Conociendo mi imagen interior

Objetivo:

Dialogar sobre la importancia de la autoestima para el desarrollo integral.
Determinar la influencia de los medios de comunicación sobre la percepción de nuestra imagen y comportamiento.

Materiales:

Hojas de papel, lapiceros, revistas, tijeras, masking tape, papelógrafo y marcadores.

1 ¿Qué piensan, qué saben y sienten?

Comente que muchas personas se sienten orgullosas y seguras sobre su imagen y forma de comportarse ante los demás; otras no, por lo que hablaremos de esto.

Organice equipos de trabajo: uno de hombres y otro de mujeres, solicite que hagan una lista sobre las partes del cuerpo que las personas de su mismo sexo a menudo se sienten satisfechas e insatisfechas.

A la mayoría de las mujeres no les gusta:

A la mayoría de las mujeres les gusta:

A la mayoría de los hombres no les gusta:

A la mayoría de los hombres les gusta:

2 Reflexionando juntos

Solicite que describan las características físicas de las mujeres y los hombres que se consideran atractivas en la actualidad; pueden hacer dibujos. De manera voluntaria comentarán lo que piensan de esas características. Puede apoyarse de las siguientes preguntas:

- » ¿Quiénes se sienten más satisfechos con su propia apariencia, los hombres o las mujeres?
¿Por qué?
- » ¿Te han afectado las opiniones de la gente sobre tu cuerpo?
- » ¿Influyen los medios de comunicación en sentirnos o no atractivos?
- » ¿Cómo nos sentimos cuando nuestra imagen no corresponde con los modelos convencionales de belleza?

3 Llevándolo a la vida

Dialogar acerca de la importancia de aceptarnos. Puede utilizar las siguientes preguntas generadoras:

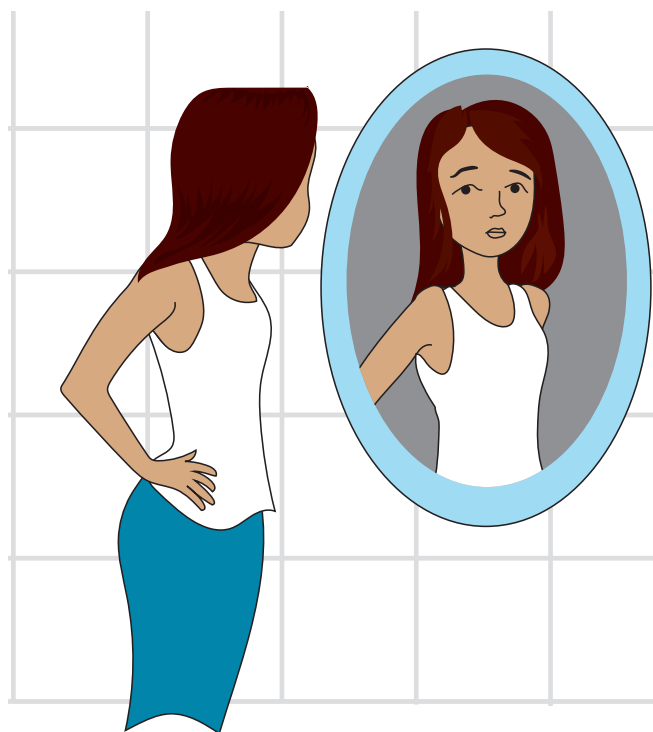
- » ¿Podemos cambiar algunas partes de nuestro cuerpo? ¿Cuáles y cómo? ¿Crees que si pudiéramos transformar estas partes de nuestro cuerpo, seríamos mejores personas?
- » ¿Cómo nos sentimos cuando nos gusta nuestra imagen corporal?
- » ¿Cuáles son las cualidades que tenemos?

En esta última pregunta puede darles algunos ejemplos: valores, humor, inteligencia, amabilidad, bondad, el tacto, consideración, paciencia, determinación, compasión, capacidad de amar y ser amado.

4 Evaluación

Puede evaluar la actividad preguntándoles:

- » ¿Qué es autoestima?
- » ¿Qué aspectos de nuestra personalidad podemos mejorar?





El cuerpo y la imagen que uno tenga de él, influye en la valoración que tiene la persona sobre sí misma.

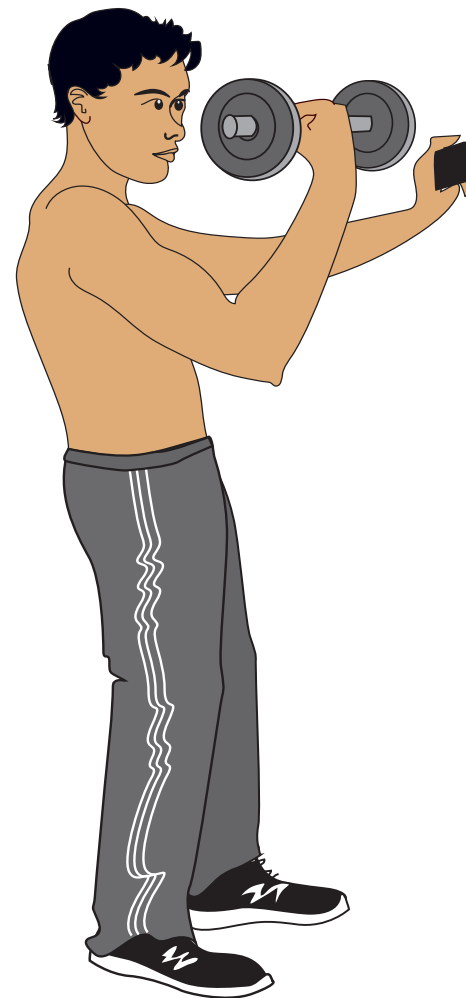
Durante la adolescencia, el cuerpo adquiere especial importancia. Los adolescentes sienten su cuerpo, lo exploran detalladamente, observan sus músculos, su estatura, sus senos, la forma de su rostro, evalúan su forma de vestir, el maquillaje, el peinado, los gestos, la manera de hablar, las expresiones faciales y toda clase de posturas.

Con frecuencia, los adolescentes se sienten insatisfechos con su apariencia porque buscan parecerse a los modelos de belleza establecidos en nuestra sociedad. Los patrones de belleza que toman como referencia son los que promueven los concursos de belleza y el mundo del cine y la televisión.

La valoración que una persona hace sobre su aspecto físico influye en el hecho de tener una autoestima positiva o negativa. La baja autoestima, es decir, el poco aprecio que tengan de sí mismos, impide a los jóvenes alcanzar sus metas y desarrollar su potencial a lo largo de su vida; también influyen las relaciones que establezcan con las personas de su mismo sexo u opuesto.

Es importante que desde la familia promovamos amor, respeto, diálogo, la escucha, solidaridad, fortaleciéndolos en los centros educativos y comunidad; ya que diariamente convivimos con diferentes personas, y para lograr vivir en armonía es necesario llevarnos bien, respetando las diferencias que todos tenemos.

Las normas sociales y valores están estrechamente relacionados, los aprendemos a lo largo de nuestra vida y nos permiten vivir en armonía y tranquilidad. En la escuela, es necesario promover y practicar valores que nos permitan establecer una buena convivencia con quienes nos relacionamos.



HABILIDADES PARA LA VIDA

Actividad 1

Reconociendo mis habilidades

Objetivo:

Proporcionar herramientas que permitan la identificación de sus habilidades y el fortalecimiento de las mismas.

Materiales:

Hojas de papel o pizarra, marcadores y masking tape.

1 ¿Qué piensan, qué saben y sienten?

Solicitar a las y los estudiantes mencionen las habilidades que poseen. Escríbalas en la pizarra.

2 Reflexionando juntos

Solicite a los y las estudiantes que imaginen que una nueva empresa está reclutando adolescentes para una pasantía en las siguientes áreas:

1. Diseñador gráfico
2. Contabilidad
3. Técnico en computación
4. Relaciones públicas
5. Técnicas de mercadeo

Pídales que se formen en parejas. cada miembro elaborará una lista con las habilidades que posee y que le permitirá optar a uno de los puestos nombrados con anterioridad. Luego intercambiará con el otro miembro, quien completará la lista enumerando habilidades distintas a la que ya están escritas y que pudieron haber pasado desapercibidas. Solicite la participación voluntaria para compartir con todo el grupo la lista de habilidades.

3 Llevándolo a la vida

Comente con ellas y ellos los siguientes puntos de discusión:

- ❖ ¿Cuántos de ustedes pensaron que tenían estas habilidades antes de hacer esta actividad?
- ❖ ¿Cuántos de ustedes pueden ahora enumerar algunas habilidades valiosas para su futuro currículum vitae o solicitud de voluntariado? ¿Cómo se sienten?

- » ¿Es fácil o difícil pensar en sus habilidades o destrezas?
- » ¿Qué tipos de puestos de trabajo podrían coincidir con las habilidades que ya tienes?
- » ¿Qué otras habilidades podrías desarrollar para calificar para una pasantía que realmente desees obtener?
- » ¿Puede alguno de ustedes añadir a su lista otras habilidades que hayan escuchado de los demás?

4 Evaluación

Con lo que has podido reflexionar, elabora una lista de las habilidades que te gustaría desarrollar, y luego describe qué estrategias te permitirán llegar a perfeccionarlas.



Muchas veces las y los adolescentes poseen habilidades que pasan desapercibidas. Por ejemplo, haber ayudado a su clase con una venta, que hayan reparado una bicicleta dañada o asistido a un evento deportivo de caridad. Es posible que hayan hecho de niñera, ayudado a un amigo o amiga a escoger ropa con estilo, divertida y elegante y luego asesorarle con un nuevo corte de pelo y maquillaje. Ayudar a una compañera o compañero con sus tareas del centro educativo, o se han ofrecido voluntariamente para un trabajo en algún hospital o asilo de ancianos, entre otras. A menudo, los y las jóvenes no son conscientes de las habilidades que ya tienen, y que pueden ayudar a conseguir en un futuro un buen trabajo remunerado, voluntariado o una pasantía.

Los adolescentes que tienen un buen concepto de sí mismos van probablemente a poder tomar decisiones más positivas y responsables sobre el centro educativo, los amigos, relaciones, su salud, entre otras.

Es importante que apreciemos nuestras habilidades, valores y que siempre pensemos en aprender, emprender, innovar y prosperar.

La habilidad es la capacidad que tienen las personas para realizar una actividad. Aptitud innata, talento, destrezas o capacidad que ostenta una persona para llevar a cabo una actividad, tarea u oficio.

Actividad 2

Pensando en mi proyecto de vida

Objetivo:

Reflexionar acerca de la importancia de nuestro proyecto de vida para el establecimiento de metas responsables con respecto a nuestra sexualidad.

Materiales y recursos:

Testimonios de adolescentes.

1 ¿Qué piensan, qué saben y sienten?

Organice 6 equipos de trabajo, asignar uno de los siguientes casos para que lo lean y reflexionen sobre ellos.

- Yo soy Carlos, y en la zona donde vivo me queda muy lejos el centro educativo de secundaria. A mí me gustaría seguir estudiando y estoy viendo cómo hacer porque no tenemos recursos.
- Soy Martha, estoy contenta porque ya casi termino la secundaria. Voy a extrañar un montón a mi grupo de clase y el centro educativo, pero me alegra saber que he cumplido una de mis metas. Estoy pensando en ir con dos compañeras a averiguar por los cupos de matrículas para una universidad; quiero ser ingeniera.
- Soy Natalia, en el pueblo donde vivo hay una empresa que ofrece servicio de turismo rural. En un futuro, yo quiero trabajar con ellos.
- Yo soy Fernando, como dice la canción, “quiero tocar la guitarra todo el día, para que la gente se enamore de mi voz”. Mi papá me dice que está bien, pero que además tengo que estudiar.
- Yo soy Flor, estoy terminando el bachillerato en una escuela rural. Me gusta trabajar en la huerta, pero cuando salga de quinto año, estudiaré para ser maestra.
- Soy Martín, estoy un poco triste por mi hermana. Tiene 14 años de edad, va a tener un bebé. Los vecinos me dicen: “Estate contento que vas a ser tío”. Pero yo estoy triste, porque es muy joven para ser mamá. Mi mamá y mi abuela la van ayudar para que no deje de estudiar, pero se va a perder de estar con sus amigas e ir a fiestas. Yo voy a tener hijos pero cuando sea grande, me haya preparado y sea más responsable.

2 Reflexionando juntos

Invite a las y los estudiantes a que analicen los relatos anteriores, a partir de una guía con las siguientes preguntas:

1. ¿Conocen a alguien que tenga una situación parecida a la de las y los jóvenes de las historias que leyeron?
2. ¿Por qué creen que todos hablan de seguir estudiando?
3. ¿Qué otras cosas, además de las que cuentan estos muchachos y muchachas, les gusta hacer a ustedes?
4. ¿Qué cosas les parece que tienen que hacer las chavalas y chavalos de su edad en los próximos cinco años?
5. ¿Qué opinan del relato de Martín?

3 Llevándolo a la vida

Solicite a las y los estudiantes que, teniendo en cuenta las conclusiones en su trabajo grupal, escriban una carta para sí mismos en la que describan su proyecto de vida: ¿Cómo se ven dentro de cinco años?

4 Evaluación

A partir de las respuestas de las y los estudiantes, solicíteles que enfatizen las razones que hacen conveniente postergar la decisión de tener relaciones sexuales.



En clases anteriores, han trabajado acerca de los cambios en la pubertad, la etapa donde las y los adolescentes y jóvenes empiezan a desarrollar su sexualidad, teniendo la posibilidad biológica de ser madres y padres. Pero los cambios que suceden a lo largo de la vida, no son solamente físicos sino también psicológicos y sociales.

El pensamiento, las emociones y la capacidad de decidir también requieren un tiempo de desarrollo. Es importante recordar que para tener un hijo o hija, se requiere tener un proyecto de vida en común, basado en el amor, el respeto y el asumir con responsabilidad la crianza de los hijos.

LOS VALORES

Actividad 1

Mis valores y mis comportamientos

Objetivo:

Fortalecer valores a través del intercambio de experiencias y vivencias, reconociendo la importancia de éstos en la formación de sus comportamientos.

Materiales:

Papelógrafos o pizarra y marcadores.

1 ¿Qué piensan, qué saben y sienten?

Antes de realizar esta actividad, hable de por lo menos dos ejemplos de personas que las y los estudiantes reconozcan que han vivido de acuerdo a sus valores, a veces a un gran costo personal. Ejemplos de su propia comunidad, como las madres, padres que trabajan dos jornadas laborales para alimentar, vestir y educar a sus hijos. También puede dar ejemplos de: la caridad de Teresa de Calcuta, hombres y mujeres héroes de nuestra patria, entre otros. Puede emplear artículos de noticias recientes sobre personas que hayan actuado de acuerdo a sus convicciones y valores.

Solicite a las y los estudiantes que den algunos ejemplos, anótelos en la pizarra o papelógrafo en la siguiente tabla:

| | | |
|--|---|--|
| a) Personas <hr style="width: 50%; margin: 5px auto;"/> | b) sus valores y principios o creencias <hr style="width: 50%; margin: 5px auto;"/> | c) sus comportamientos específicos <hr style="width: 50%; margin: 5px auto;"/> |
|--|---|--|

Solicite al grupo que piensen en situaciones en que sus valores han influido en su vida y comportamiento. Dé algunos ejemplos de valores como: honestidad, el cuidado de hermanos más jóvenes, respeto de diferentes puntos de vista, vivir en armonía con las y los demás, visitar a los enfermos, etc.

2 Reflexionando juntas y juntos

Lea el siguiente cuestionario sobre valores y solicite que respondan en sus cuadernos las preguntas individualmente.

Su salud es importante para ustedes

- » ¿Hace ejercicio regularmente?
- » ¿Comes saludablemente?
- » ¿Evitas situaciones o actividades que puedan afectar tu salud?

Los hombres y las mujeres deben tener las mismas oportunidades

- » ¿Animarías a una amiga a tomar una clase de ingeniería avanzada?
- » ¿Animarías a un amigo a tomar una clase de diseño de ropa?

Todos somos valiosos

- » ¿Haces amigos sin tener en cuenta la etnia?
- » ¿Apoyarías un amigo para que salga con alguien de otra cultura?
- » ¿Te niegas a reírte de los chistes racistas y le dices a tus amigos que deben respetar los sentimientos ajenos?

3 Llevándolo a la vida

Establezca la relación entre valores y comportamientos haciendo énfasis en las siguientes preguntas:

- » ¿Es común que entre las personas se dialogue sobre los valores importantes para ellos?
- » ¿Las personas actúan de acuerdo con lo que sus valores les dicen qué hacer o no hacer?
- » ¿Las personas toman decisiones basadas en valores?

4 Evaluación

Culmine la actividad con las siguientes preguntas generadoras:

- » ¿Cómo te sientes cuando defiendes tus valores, aunque tus amigos no estén de acuerdo con éstos?
- » ¿Tus valores cambian a medida que creces?



Los valores son todos aquellos principios, normas, actitudes, cualidades y sentimientos que orientan nuestra conducta para hacer el bien, vivir en tranquilidad, armonía y seguridad en la familia, centro educativo y comunidad. Dentro de los valores que debemos formar están: honestidad, amor, respeto, tolerancia, solidaridad, amistad, responsabilidad, inclusión, empatía, patriotismo, justicia, fe, cooperación y fraternidad.

Tenemos que estar conscientes que enfrentaremos presiones para tomar decisiones que entran en contradicciones con nuestros valores; estas presiones podrían ser; chantajes, dinero, perder popularidad, buenos puestos de trabajo a cambio de traicionar tus propios valores.

Por todo lo anterior es importante trabajar cada día para hacer más fuertes nuestras convicciones, pues es la única manera de volvernos mejores seres humanos y contribuir al desarrollo de nuestro país.

La niñez y la adolescencia son la mejor etapa de la vida para fortalecer nuestros valores. A esas edades se empieza a comparar los valores de la familia con los de las amigas, amigos, docentes y la sociedad.

La mejor manera de fomentar el desarrollo de valores es través de la experiencia misma. Los valores se interiorizan en la medida en que las y los adolescentes tengan la oportunidad de vivíroslos y confrontarlos a través de experiencias concretas.

Los valores se inculcan desde el hogar y en la escuela se deben generar espacios educativos favorables para que niñas, niños y adolescentes se apropien de forma crítica y autónoma de ellos y para que los incorporen a su estilo de vida. Ello conformará un patrón de referencia que les permitirá enfrentar, evaluar y tomar decisiones ante las diversas situaciones que enfrenten.

En la mayoría de las y los adolescentes los valores están influenciados por referentes familiares, culturales, académicos y religiosos. Es muy importante que estemos consciente de esto, pues significa que podemos utilizarlos para orientar nuestro comportamiento ya que gracias a estas bases ideológicas podemos elegir amistades y parejas románticas con valores similares, de igual forma podremos entender y apreciar los valores de los demás, aún cuando son diferentes de los nuestros.



EN Victorias! Educativas Por Gracia de Dios!



/MinedNicaragua



@MinedNicaragua



@MinedNicaragua



www.mined.gob.ni

Con la cooperación técnica y financiera de



Fondo de Población
de las Naciones Unidas
Nicaragua