

## DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

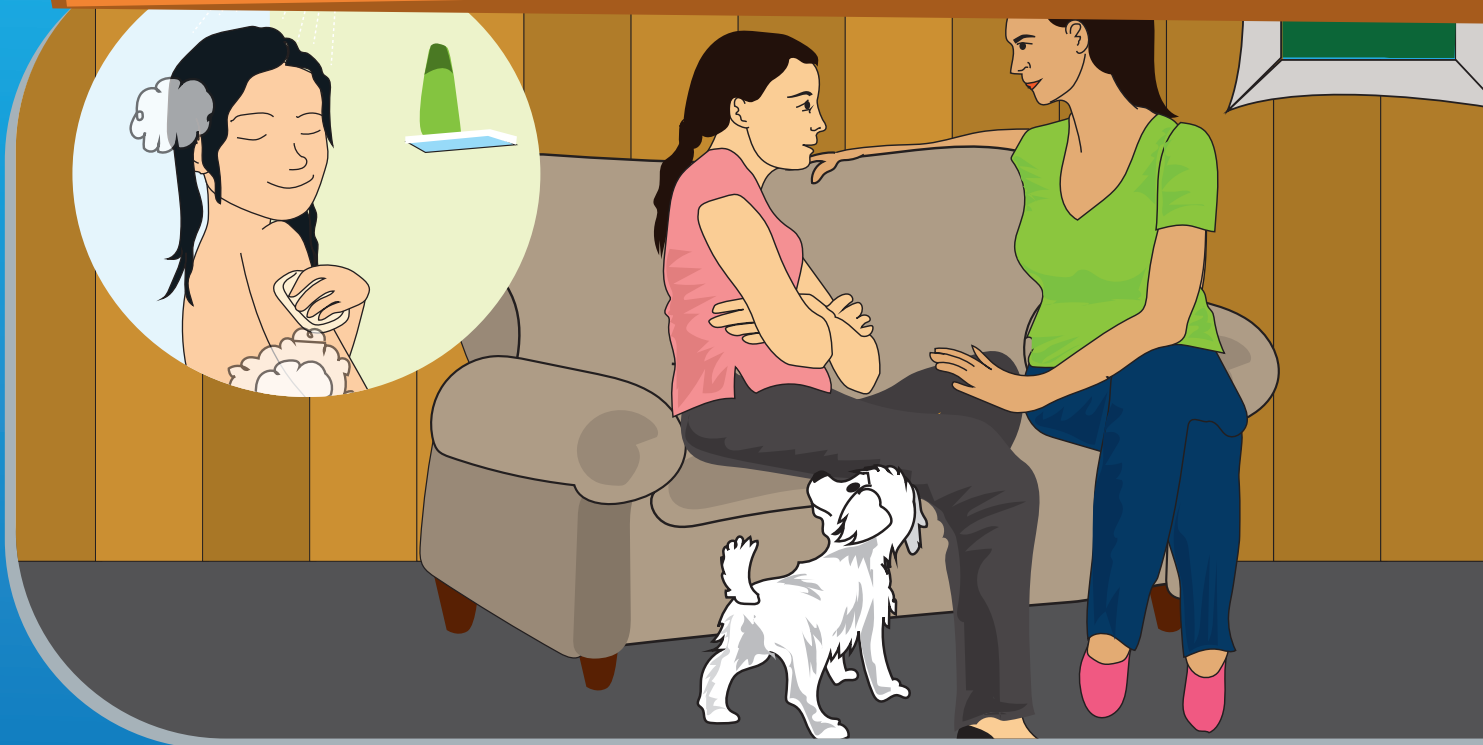
### Educación Integral de la Sexualidad

#### Cartilla Pedagógica

#### Educación Integral de la Sexualidad

#### 10<sup>mo</sup> y 11<sup>vo</sup> Grado de Educación Secundaria

4



**ACTIVIDADES SUGERIDAS PARA  
TRABAJAR EL TEMA DEL CUERPO,  
SUS CAMBIOS Y SUS FUNCIONES**



## EL CUERPO HUMANO, SU REPRODUCCIÓN Y DESARROLLO

### CONTENIDOS

#### EL CUERPO, SUS CAMBIOS Y SUS FUNCIONES

##### Actividad 1

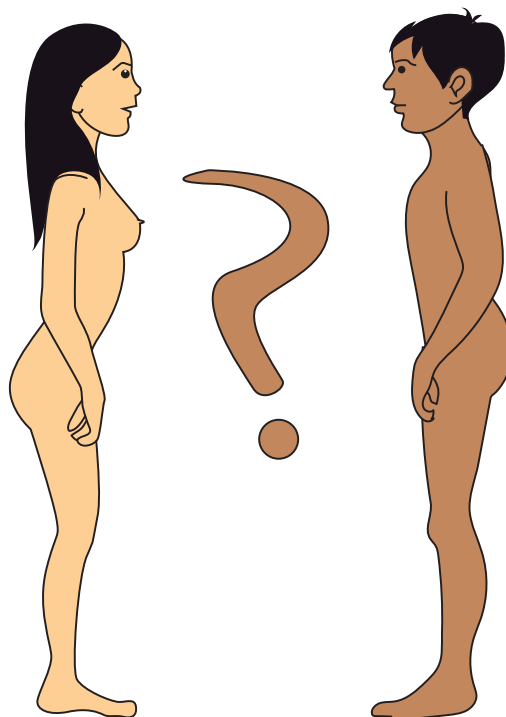
Reconociendo mi cuerpo

2

##### Actividad 2

Hablemos de la adolescencia

4



## RELACIÓN ENTRE SEXUALIDAD, SEXO Y GÉNERO

### Actividad 1

#### Reconociendo mi cuerpo

**Objetivo:**

Valorar su sexualidad a partir del proceso de aceptación de su cuerpo de manera natural.

**Materiales:**

Papel, lápices y masking tape.

### 1 ¿Qué piensan, saben y sienten?

Para lograr un éxito mayor en esta actividad es importante hacer una prueba diagnóstica para conocer la aceptación de su cuerpo.

Dibuje su cuerpo, cómo se ve y cree que es.

Recoja los dibujos, péguelos en la pizarra e inicie un diálogo que les ayude a exteriorizar lo que sienten frente a su cuerpo: agrado, desagrado, aceptación, rechazo, vergüenza, inquietud o miedo. Estas preguntas pueden servirte de guía:

- » ¿Se parece a ustedes?
- » ¿Por qué algunos están vestidos?
- » ¿Qué partes no están dibujadas?
- » ¿Qué han sentido al dibujar su cuerpo?
- » ¿Qué sentimiento tenés acerca de tu cuerpo?

Luego devuélvalos sus dibujos y solicíteles que junto a las partes de su cuerpo que más les gusta o más le desagradan escriban pequeños mensajes, tratando de explicar por qué tienen estos sentimientos frente a esas partes.

Ejemplos: “me gustas mucho naricita, porque sos pequeña” “No me gustas cadera, por la forma que tienes”.

### 2 Reflexionando juntos

Pregúnteles:

- » ¿Les fue difícil escribir sus mensajes?
- » Si hay alguna parte de su cuerpo de la cual les sea prohibido hablar, les genere vergüenza o miedo ¿creen que debería ser así?

- » ¿Conocen todos los nombres de las partes de su cuerpo? ¿Se aseguran de nombrarlas correctamente? ¿Les molesta que les digan otro nombre?

### 3 Llevándolo a la vida

Para concluir esta actividad invíteles a que escriban un mensaje de compromiso con su cuerpo en el cual deberán especificar:

- » ¿Cómo van a cuidarlo?
- » ¿Qué van a hacer para sentirse más mejor?
- » ¿A qué parte le van a dedicar más atención?

### 4 Evaluación

Sugiera que elaboren un compromiso personal dedicado al cuidado de su propio cuerpo y que enumeren las estrategias que aplicarían para alcanzar sus objetivos. Ayúdeles a que cumplan sus metas revisándolo periódicamente.



**ideas**  
**fuerza**

Muchas veces no se nos ha dejado tocar libremente nuestro cuerpo. Otras veces no hemos podido ni siquiera mencionar todas sus partes. Desde niñas y niños aprendemos equivocadamente que el cuerpo tiene partes malas. Todos sentimos los cambios que en nuestro cuerpo ocurren y esto, a veces produce vergüenza, temor, ansiedad y otras veces curiosidad. A medida que podamos hablar de nuestro cuerpo con naturalidad y expresar todo lo que sentimos iremos aprendiendo a valorarlo, a quererlo y cuidarlo.



## Actividad 1

### Sentimientos, miedos y curiosidades

#### *Objetivo:*

Reconocer algunas de las emociones que acompañan a la adolescencia para su manejo y control de las mismas.

#### *Materiales y recursos:*

Pizarra o papelógrafo, masking tape; signos marcados con "A", "B", "C" y "D"; Ficha de recurso "Sentimientos".

### 1 ¿Qué sienten, saben y piensan?

Escriba en la pizarra la palabra "adolescencia". Solicite a las y los estudiantes que traten de describir la adolescencia en una sola palabra o frase. Enumere sus descripciones en la pizarra o en papelógrafo y luego resuma las respuestas. Si nadie más tiene, agregue "cambios" a la lista y explique que la mayoría de los profesionales en psicología y educadores describen la adolescencia como un tiempo de cambio.

### 2 Reflexionando jantas y juntos

Pregunte al grupo, además de sus cuerpos ¿Qué otras cosas han cambiado para ustedes desde que se convirtieron en adolescentes?

Solicíteles que escriban sobre estos cambios. Pídales a dos voluntarios que compartan lo que han escrito. Comience una nueva lista en la pizarra titulada "Cambios", y escriba los principales aportes que los voluntarios compartieron. Cuando la lista esté completa, debe incluir lo siguiente:

- » Sentimientos y estados de ánimo.
- » Relaciones con la madre y el padre.
- » Relaciones con amistades.
- » Sentimientos sobre ellas o ellos mismos.
- » Sentimientos sobre alguien que les gusta.
- » La forma en que otros piensan de ellas y ellos.
- » Cosas que les gusta hacer.
- » Cosas que piensan.
- » Planes para el futuro.

Divida el aula de clase en cuatro esquinas (A, B, C y D) y colóquelo de la siguiente manera:

<p>“A”, Amor</p>	<p>“B”, Nostalgia</p>
<p>“C”, enamorada, enamorado</p>	<p>“D” Felicidad</p>

Ubique los cuatro sentimientos en las cuatro esquinas del aula y entregue la Ficha de recursos “Sentimientos” para que las lean y contesten, luego solicite que cada participante se ubique en la esquina con la que más se sienta identificado. Seguidamente, indíqueles que elijan a una o un compañero y comparten sus sentimientos sobre ese tema.

Solicite a un voluntario de cada esquina que compartan sus experiencias. Comente sobre las similitudes en las emociones que las y los adolescentes experimentan y la importancia del apoyo entre los adolescentes y personas de su confianza.

### 3 Llevándolo a la vida

Motíve a las y los estudiantes a responder de forma individual las siguientes preguntas y luego que hayan contestado, solicíteles que de forma voluntaria lo compartan. Refuércelos con las posibles respuestas a las preguntas.

- » ¿Qué cambios positivos han experimentado desde que se convirtieron en adolescentes?
- » ¿Qué cosas han causado sentimientos negativos en su adolescencia?
- » ¿Cuáles son algunas de las razones por las que los cambios ocurren en la adolescencia? (Respuesta: las hormonas que afectan el crecimiento y el desarrollo, así como también los cambios en el contexto escolar, presiones de la familia y amistades).
- » ¿Te gustaría ser joven varios años más? ¿Por qué sí o por qué no?
- » ¿Te gustaría tener más años? ¿Por qué sí o por qué no?
- » ¿Son los sentimientos de una persona algo bueno o malo?

(Respuesta: los sentimientos existen y siempre son válidos, incluso cuando son negativos como la ira, los celos o la tristeza. La gente aprende que no siempre se puede actuar de acuerdo a sus sentimientos, no obstante, deben ser capaces de hablar acerca de ellos con alguien de su confianza).

» ¿Con quién hablarías, o a dónde irías, si te sientes mal por algo?

(Respuesta: Madre, padre u otra persona adulta de la familia, religioso, amistades, médico, miembro de las Comunidades Educativas).

#### 4 Evaluación

Solicíteles que elaboren un producto creativo (dibujo, una canción, una maqueta, un verso), que incorpore los mensajes claves de la actividad anterior.



Señale que el grupo ha pasado mucho tiempo aprendiendo sobre fisiología, el desarrollo sexual y la reproducción humana. Estos temas son importantes, ya que el desarrollo sexual es parte de lo que sucede en la adolescencia.

Enfatice que mientras los cambios corporales están sucediendo en el exterior, los sentimientos están cambiando en el interior, donde nadie puede ver. Es importante hablar acerca de los sentimientos con la familia, amistades y otros adultos en los que confías, porque los sentimientos afectan las relaciones de una persona, la autoestima y el comportamiento.

Explique que desea que el grupo pase algún tiempo hablando entre sí sobre los diferentes sentimientos que están experimentando como adolescentes.





## Ficha de recursos: Sentimientos

1. En cada uno de los enunciados que se presentan a continuación, encierre el inciso con el que te sientes identificado.
  - a. Realmente bien.
  - b. Las cosas no son geniales, pero tampoco malas.
  - c. Muy mal.
  - d. Triste, podrían ir mucho mejor.
2. En esta etapa de mi vida, me parece que siento (más/menos)\_\_\_\_\_ de lo que solía sentirme:
  - a. Nervios.
  - b. Enojo.
  - c. Tristeza.
  - d. Felicidad.
3. Cuando pienso en mi mejor amiga o amigo siento:
  - a. Ansiedad por nuestra amistad.
  - b. Realmente bien, las cosas marchan bien.
  - c. Celos de que otras personas salgan con nosotras o nosotros.
  - d. Molestia de que las cosas hayan cambiado entre nosotras o nosotros.
4. Cuando pienso en salir con alguien que realmente me gusta, siento:
  - a. Nervios.
  - b. Miedo.
  - c. Alegría.
5. Uno de los sentimientos más fuerte que he experimentado en la adolescencia es:
  - a. Miedo.
  - b. Enojo.
  - c. Amor.
  - d. Alegría





# 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