



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

MINED
Un Ministerio en la Comunidad

DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Cartilla Pedagógica

Educación de la Sexualidad

Primero a Cuarto Grado de Educación Primaria

6



**ACTIVIDADES SUGERIDAS PARA
TRABAJAR EMOCIONES,
SENTIMIENTOS Y SEXUALIDAD**

EMOCIONES, SENTIMIENTOS Y SEXUALIDAD

La sexualidad es parte importante de la existencia del ser humano, se expresa en todo lo que somos y hacemos, está influenciada por las emociones y los sentimientos. Las emociones son reacciones espontáneas con poca duración, los sentimientos son más duraderos y se derivan de las emociones. El enojo, la tristeza, el miedo, la alegría, la sorpresa, el rechazo y la vergüenza son algunas de las emociones que experimentamos. Estos estados emocionales influyen en la sexualidad y en la salud sexual de las personas.

CONTENIDOS

Sexualidad, emociones y sentimientos

Actividad 1

Descubro mis emociones y sentimientos, la forma de manejarlos y expresarlos

2

Actividad 2

Diferentes tipos de amor (amor a nuestra familia, amigas y amigos)

5

Actividad 3

Amistad y enamoramiento

8

SEXUALIDAD, EXPRESIÓN DE AMOR, EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Actividad 1

Descubro mis emociones y sentimientos, la forma de manejarlos y expresarlos

Objetivo:

Reconocer mis emociones y sentimientos para saberlos manejar y expresarlos con respeto a las y los demás.

Materiales:

Hojas de papel, lápices, cuadernos, papelógrafos y marcadores.

Paso 1:

Deles la bienvenida a niñas y niños con una sonrisa, amable y afectuosa. Pregúnteles ¿Cómo se sienten hoy? Seguidamente, entrégueles una hoja de papel con caritas con diferentes emociones de alegría, enojo, miedo, tristes, entre otras, para que marquen una con la que se identifican y expresen por qué la marcaron. Forme grupos de cuatro y que compartan lo que hicieron, luego de forma voluntaria pida que expresen algo de lo que compartieron en el grupo. Motíveles a continuar con el siguiente ejercicio.

Paso 2:

Dígales que ahora que ya han identificado en las caritas las diferentes emociones o sentimientos, van a organizarse los mismos grupos y van a responder las siguientes preguntas de forma oral:

- ¿Qué les hace sentirse contentos (alegres)?
- ¿Qué les pone tristes?
- ¿Qué les hace enojar?
- ¿Qué les da miedo?

Invíteles a expresar de manera voluntaria lo que hablaron y que hagan la expresión en su rostro de la emoción o sentimiento que experimentaron (por ejemplo, poner cara de tristeza, poner cara de alegría, etc.). Felicíteles y dígalos que es bueno identificar las emociones que sentimos ante las situaciones que vivimos, pero lo más importante es saberlas manejar y expresarlas en el momento indicado y con respeto para no herir a las personas que están cerca de una o uno. Pase al siguiente ejercicio.

Paso 3:

Tome las frases que tiene al final de la actividad y las anota en la pizarra o llévelo en un papelógrafo y pídale pensar si las cosas que van a decir ponen alegre o triste a la gente. Dígales que es bueno descubrir las emociones para no herir a los demás.

Lea despacio cada frase y pídale que la respondan, debajo de la carita marque alegre o triste según como respondan a la frase, pregúnteles por qué piensan que los pone así.

Continúe con el resto de frases y al terminar, lea las que tienen una carita alegre y haga notar que podemos alegrar a los demás si les hablamos con respeto y cariño. Luego lea las que tienen una carita triste y resalte que podemos herir y hacer sufrir a los demás si les hablamos de forma grosera. Refuércelos con las ideas fuerza que están al final de la actividad, igual tiene algunos recursos que puede fotocopiar como las caritas.

Paso 4:

Esta actividad puede evaluarla tomando en cuenta las ideas que aportaron sobre el tema al inicio, las reflexiones al responder las preguntas que se les hicieron y la participación en las respuestas a las frases.

También pueden hacer la evaluación cualitativa, es decir el grado de satisfacción que tienen sobre los conocimientos adquiridos y la metodología, a través de preguntas.

Ideas fuerza



Todos los seres humanos tenemos emociones y sentimientos que surgen como reacción ante situaciones inesperadas. Por ejemplo: el miedo nos pone alertas ante el peligro, el disgusto o enojo nos permite reaccionar ante una injusticia o daño que se nos quiere hacer, la alegría nos permite vivir a plenitud las cosas buenas; la tristeza, nos permite expresar el dolor que sentimos y hasta sacarlo, si lloramos o lo compartimos con alguien.

Niñas y niños tienen emociones, sentimientos y necesidades iguales, pero los expresamos de forma diferente según nuestra sociedad y cultura, es decir la forma que hemos aprendido de las personas que están cerca, nuestra familia, compañeras y compañeros de escuela, amigas y amigos de la comunidad.

Las niñas y los niños desde muy temprana edad aprenden poco a poco a expresar sus afectos, son muy cariñosos, les encanta abrazar y besar. Es algo muy gratificante y positivo. A veces, necesitan manifestar este cariño a alguna persona con la que se sienten seguros.

Por tal razón debemos proporcionar a niñas y niños el espacio y el tiempo para que puedan expresar sus miedos, alegrías y manifestaciones de cariño. Se trata también de prestar atención a sus juegos y actividades, ya que es a través de ellos como suelen manifestar la mayoría de sus sentimientos, emociones, necesidades, deseos y aprendizajes.

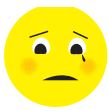
Las emociones y los sentimientos son parte inherente del ser humano y por lo tanto de su sexualidad; la expresión de las mismas debe ser una práctica natural en las diferentes etapas de la vida tanto para niñas como para niños.

Algunas veces se impide a los niños expresar cariño, se les enseña a no llorar y con esto se le hace un daño, pues van guardando y llenándose de emociones y frustraciones fuertes que luego pueden expresar inadecuadamente y causar daño a otras personas. A las niñas se les educa para ser sumisas y obedientes, lo que les afecta porque no aprenden a defenderse adecuadamente y pueden exponerse al maltrato y a la violencia.

Como vemos, existen razones importantes para que niñas y niños puedan conocer, manejar y expresar sanamente sus emociones. Puede orientarles al final de la actividad recostar la cabeza sobre el pupitre, cerrar los ojos y con voz suave, pídeles recordar qué hacen cuando se molestan con una persona, o cuando alguien les causa un disgusto. Luego de unos minutos, pídeles abrir los ojos y comentarlo.

Dialogue con ellas y ellos sobre el enojo, diciéndoles que cuando se sientan disgustados piensen por qué están molestos y luego hablen con alguien, corran, brinquen o bailen "para que el enojo salga de viaje sin hacerle daño a nadie". Explíqueles que nada ganamos con enojarnos, y que lo importante es resolver la situación y sacarnos el enojo sin que cause daño.

Recursos



Frases	☹️	😊	Frases	☹️	😊
Mirar a la persona que me habla			Interrumpir al que me habla		
Pedir las cosas diciendo por favor			Pedir las cosas a la fuerza		
No contestar y dar la vuelta cuando me hablan			Abrazar a las personas que quiero		
Escuchar lo que me dice la otra persona			Decir groserías		
Gritar a una persona			Decir gracias		

Actividad 2

Diferentes tipos de amor (amor a nuestra familia, amigas y amigos)

Objetivo:

Valorar la importancia de las expresiones el amor que sentimos a nuestra familia, amigas y amigos.

Materiales:

Hojas de papel, lápices, cuadernos, papelógrafos y marcadores.

Paso 1:

Deles la bienvenida con un aplauso y oriénteles que se pongan de pie y caminen por el salón viéndose y sonriendo unos a otros y cuando usted diga 1, 2, 3, se den un abrazo con la compañera o compañero que les quedó más cerca. Luego que comenten de forma voluntaria qué sintieron al abrazar a la persona que tenían más cerca y no a la que hubieran querido; si a esta persona alguna vez la habían abrazado o no. Luego que cierren los ojos y recuerden cuál fue el último abrazo que recibieron en esta semana y de quién. Escuche sus respuestas e invíteles al siguiente ejercicio.

Paso 2:

Entrégueles una hoja de papel y oriénteles escribir frases bonitas de amor o dibujar objetos que represente el amor y que elijan a quién se lo darían (puede ser familiar, compañeras o compañeros), luego en círculo compartirán lo que hicieron y si en el salón está la persona a quién le dedicaron las frases o el dibujo que se lo entreguen. Expréseles que es bueno decirles a las personas que les queremos y amamos sobre todo a las que nos cuidan, nos protegen como nuestros familiares, amigas y amigos. Invíteles a realizar el siguiente ejercicio.

Paso 3:

Léales el cuento que tiene en los recursos llamado “De sonrisa a sonrisa” y que comenten lo que les pareció, qué mensaje les deja para aprender y oriénteles que en esa semana le darán abrazos a su mamá, papá, persona que les cuida, hermanas, hermanos, amigas y amigos. Finalice el ejercicio diciéndoles que así como ellas y ellos aman a los que les rodean, también Dios les ama igual, retroaliménteles más con las ideas fuerza que tiene al final de la actividad.

Paso 4:

Esta actividad puede evaluarla tomando en cuenta las ideas que aportaron sobre el tema al inicio, la participación en los ejercicios propuestos, las reflexiones sobre el cuento y puede darle seguimiento al ejercicio orientado para la casa.

También pueden hacer la evaluación cualitativa, es decir el grado de satisfacción que tienen sobre los conocimientos adquiridos y la metodología, a través de preguntas.

Ideas fuerza



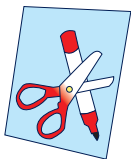
Educar y enseñar a las niñas y niños a cultivar el amor, la amistad y sobre todo expresar lo que sienten a las personas que les cuidan y les enseñan como sus maestros, les permite crecer en armonía, respetar y comprender las emociones de las y los demás, vivir una vida plena y ser personas con sentido de responsabilidad, lo que les ayudará a tener éxito en su futuro.

Es muy importante reforzarles que cada día deben disfrutar del amor en la familia, ayudar a las madres, padres, hermanas y hermanos cuando estos necesiten ayuda; esto es parte de la buena convivencia, se sentirán felices y sabrán que pueden contar con ellas y con ellos cuando ustedes también los necesiten.

Algo importante que deben ir aprendiendo las niñas y niños es que la expresión de amor hacia la familia como mamá, papá, hermanas, hermanos y abuelas/os es incondicional, lo debemos hacer siempre. Son las personas que estarán a nuestro lado en las alegrías o tristezas. Algunas amigas y amigos pueden ser incondicionales, pero esta amistad puede cambiar por muchas circunstancias, por ejemplo, pueden mudarse de ciudad o de escuela.

Cuento "De sonrisa a sonrisa"

Recursos



Una mañana, Patricia despertó asustada por un sueño que había tenido. Soñó que a todas las personas que conocía se les había borrado la sonrisa. Estaba rodeada de gente muy triste, con caras enojadas, con el ceño fruncido, con rostros llenos de amargura, cosa que no le agradó nada.

Hasta su mamá, que era muy alegre y siempre tenía un chiste para compartir, sólo gritaba y mostraba mal humor. De igual manera su padre y hermano; por no hablar de la maestra, que también tenía un rostro de enojada, sus compañeras y compañeros de clase, quienes ni con una broma reían.

Esto angustió mucho a Patricia, ya que siempre pensaba que la sonrisa era la forma natural de comunicarse para entender a la amiga, amigo, a la hermana al hermano y a los padres. Esto lo pensaba debido a que sus mejores ratos los había vivido cuando todos los miembros de la familia se reían y

sabía lo importante que era ese pequeño gesto para mantenerse unidos, comunicarse y amarse unos a otros.

Patricia cada vez se sentía más sola e incomprendida, nadie reía a su alrededor e incluso ella llegó a dejar de sonreír y comenzó a llorar, temiendo que nunca volvería a ver feliz a nadie.

Pero llegó al punto que el susto invadió todo su cuerpo y de repente se despertó. Se dio cuenta que estaba en su cama, a salvo, y dijo: "Menos mal que sólo fue un sueño".

En ese momento su mamá llegó a la cama a despertarla con una tremenda sonrisa, dándole un beso, un abrazo y diciéndole lo mucho que la quería.



Actividad 3

Amistad y enamoramiento

Objetivo:

Comprender la diferencia entre el amor de amistad y lo que se siente al estar enamorado de alguien.

Materiales:

Hojas de papel, lápices, cuadernos, caritas, historias, marcadores, papelógrafo.

Paso 1:

Converse con ellas y ellos sobre lo siguiente: todas las niñas y los niños establecen amistad con otros en su comunidad o cuando entran al centro educativo. Pregúnteles si ellas y ellos tienen bastantes amigas y amigos, también ¿Todas las personas nos enamoramos? ¿A qué edad nos podemos enamorar? ¿Alguno de ustedes se ha enamorado?

Si ocurriera que a la última pregunta los niños se ríen o burlan de alguna niña o niño por decir que está enamorada/o, comente que enamorarse es algo natural, que todas las personas nos enamoramos a cualquier edad y que existen varios tipos de enamoramiento. Por ejemplo, cuando somos unos bebecitos o estamos muy pequeños sentimos amor por la mamá o el papá y también por las abuelitas y abuelitos, y cuando vamos creciendo podemos enamorarnos de la amiguita o el amiguito. Esto pasa porque sentimos que esa persona es alguien muy especial para nosotros, y nos agrada estar a su lado y compartir con él o ella muchas cosas, por ejemplo: jugar, hacer la tarea juntos, compartir la merienda y esto puede ser porque tienen una amistad, a veces pueden creer que están enamoradas/os. Invítelos al siguiente ejercicio.

Paso 2:

Ponga en la pizarra o en la pared las dos caritas que tiene en los materiales y recursos (si no pudo fotocopiarlas, puede dibujarlas en la pizarra) y converse con ellos sobre qué sentimientos está expresando cada carita, cuál de las caritas expresa estar enamorada. Anímelos a expresar lo que está sintiendo esta carita (enamorada) y cómo se comportan las personas cuando están enamoradas. Ayúdeles a identificar y valorar lo que sienten cuando les gusta alguien y refuerce la idea que es normal que las niñas y los niños también sientan atracción por alguien, pero que ese enamoramiento es pasajero. Cuando estén más grandes (como mamá y papá) podrán enamorarse y hasta querer casarse con esa persona. Escúcheles y pase al siguiente ejercicio.

Paso 3:

Continúe conversando sobre el enamoramiento, pregúnteles ¿Cómo se dan cuenta sus amigas/os que alguien les gusta? ¿qué se siente? ¿cómo se comportan sus amigas/os cuando alguien les gusta a ellas/os? Después de escucharles, cuénteles las historias que están como recurso. Luego, pregúnteles:

¿Qué le está pasando a Raúl? ¿Por qué molesta tanto a Juana?

¿Será que a Raúl le gustará Juana y por eso la molesta tanto?

¿Qué le pasa a Gabriela? ¿Qué puede estar sintiendo Gabriela por Pablo?

Luego de escucharles, puede explicarles que el enamoramiento es una forma de expresión de la sexualidad. Generalmente ocurre cuando a una niña, niño o adolescente le gusta alguien por primera vez. Existen “amores platónicos”, cuando uno siente atracción y admira en secreto a otra persona.

Finalice explicándoles que muchas niñas o niños pueden sentir que están enamoradas/os y no saben cómo comportarse, porque aún no manejan adecuadamente sus sentimientos, y por eso a veces son bruscos o molestan a la persona que les atrae.

Es importante explicarles que es diferente tener una amistad, que la puedes tener con varias niñas o niños, a estar enamorados, que es algo más especial y se siente por una persona en particular. Poco a poco aprenderán a manejar sus sentimientos y a comportarse de manera apropiada con la persona que les gusta o agrada.

Paso 4:

Esta actividad puede evaluarla tomando en cuenta las ideas que aportaron sobre el tema al inicio, las reflexiones al responder las preguntas que se les hicieron y la participación en las respuestas a las frases.

También pueden hacer la evaluación cualitativa, es decir el grado de satisfacción que tienen sobre los conocimientos adquiridos y la metodología a través de preguntas.

Ideas fuerza



Es importante saber que el enamoramiento infantil no es un problema, sino un proceso natural por el que pasamos todas las personas.

El enamoramiento en esta etapa de la vida pasa rápidamente, las niñas y los niños encuentran motivos o personas para amar de forma constante y experimentar muchas sensaciones.

Cuando las niñas y niños comienzan asistir a la escuela amplían su círculo social y experimentan sentimientos por las compañeras y compañeros de clase o de juego, estos sentimientos cambian fácilmente, pero de igual forma le toman mucha importancia. Debemos asimilar el enamoramiento infantil como algo natural, una etapa igual que el aprender a hablar o caminar ya que por medio del enamoramiento se empiezan a desarrollar emocionalmente.

Es de gran importancia no reírse o burlarse de las niñas y niños cuando dicen que están enamoradas/os de alguien en particular, ya que si se burlan, la niña o el niño puede perder la confianza en los adultos. Tampoco debemos castigarlas/os por esta razón, ya que aunque la niña o el niño no recuerden al novio/a, si recordarán el castigo aplicado por este motivo.

Tampoco debe ser motivo de preocupación si el enamoramiento infantil se produce entre niñas/os de la misma edad ya que son personas inocentes que están experimentando una etapa de afecto puro. El enamoramiento provoca sentimientos muy intensos que a veces no se saben manejar. Muchas veces, podrán sentir hasta vergüenza o miedo, pues para ellas/os es una experiencia desconocida.

Recursos



Caritas, historias

“Raúl últimamente molesta mucho a Juana, le jala la trenza, esconde sus cuadernos y busca siempre sentarse junto a ella en clase”.

“A Gabriela le parece que Pablo (un chavalo un año mayor que ella) es muy agradable en su trato. Admira que sea un buen alumno y un buen bailarín.

A la hora de recreo, Gabriela y sus amigas hablan de Pablo, pero ella no les ha contado que Pablo le atrae: es la primera vez que siente eso por alguien”





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