

Segundo Ciclo

Educación Primaria



Educación
Afectivo-Sexual

Cuaderno de Actividades
para el Alumnado



Cuaderno de Actividades

Educación Primaria
Segundo Ciclo

Educación Afectivo-Sexual

NO8DO

AYUNTAMIENTO DE SEVILLA
Bienestar Social y Empleo
Servicio de Salud

Elaboración y contenido:

Pilar Cuéllar Portero

Supervisión Técnica:

M^a de los Desamparados Abellán Ferrándiz

José M^a Capitán Gutiérrez

Ainhoa-Begoña Gallego Delgado

Rocío Muñoz Rebollo

Dirección y Coordinación:

José Sánchez Perea

M^a Asunción Morales Domenech

Observatorio de la Salud

Edita:

Ayuntamiento de Sevilla

Bienestar Social y Empleo

Dirección General de Salud Pública

y Protección Animal

Servicio de Salud

www.sevilla.org

Diseño:

Imagina Advertising

Imprime:

Egondi Artes Gráficas

Depósito Legal:

SE 1997-2018

Edición 2018

Sevilla



¡Hola chicos
y chicas!

Esperamos que disfrutéis de este
cuaderno de actividades y que aprendáis
aspectos importantes de vuestro propio
cuerpo, de vuestras emociones y de las
relaciones humanas.
¡Feliz curso!

Nombre _____

Apellidos _____

Curso _____

Colegio _____

_____ de Sevilla

En el CUADERNO encontraréis
CUATRO TIPOS DE ACTIVIDADES:

 Individuales

 En grupo

 En Familia

 En parejas



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

ÍNDICE

Unidad 1. Así soy yo

7

Unidad 2. Niñas y niños

15

Unidad 3. Qué es la sexualidad

25

Unidad 4. Conozco mi cuerpo

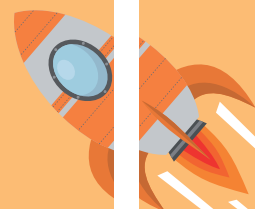
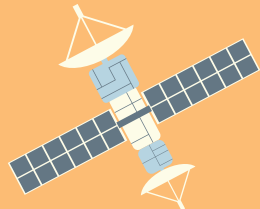
37

Unidad 5. Relaciones afectivas de buen trato

43

Así soy yo

UNIDAD
1



Actividad 1

ME DESCRIBO



Hago una descripción de quién soy, cómo soy, cómo es mi forma de ser, cuáles son mis sentimientos, mis aficiones, mis gustos... y todas aquellas cosas que quiera resaltar de mí. Después lo leo en voz alta.

Handwriting practice area with ten horizontal lines for writing.

Completa la frase

Cada persona es ú_____ y
e_p_____.

Actividad 2

CÓMO SOY



Pienso y escribo:

- Me siento orgullosa / orgulloso de
.....
- Algo de mí que me gustaría mejorar
.....
- Algo bonito y positivo que me ha pasado hoy ha sido, y me ha hecho sentir
.....
- Algo feo y negativo que me ha pasado hoy ha sido, y me ha hecho sentir
..... ¿Hay algo que pueda hacer para mejorarlo?
.....
-
-
-
-
-
-

Actividad 3

MIS ILUSIONES



Traemos de casa una caja de cartón y la vamos a decorar como más nos guste. Será tu caja de los sueños y en ella pondrás aquellas cosas que te ilusionan, que te hacen soñar. Nuestros sueños hacen que nos podamos conocer un poco mejor, que tengamos ilusiones y que nos planteemos metas.



Escribe aquí algunos de tus sueños e ilusiones:



A continuación, vamos a compartirlos con la clase antes de introducirlos en nuestra caja.

Cuando tenga un nuevo sueño, lo volveré a introducir en la caja y cuando se cumpla alguno de mis sueños, lo sacaré de la caja.

Actividad 4

ME HAGO UN REGALO



Durante esta semana, te vas a hacer un regalo diario, no tiene porqué ser material, puede ser: jugar a tu juego favorito, hacerte un dibujo, recibir besos y abrazos de las personas que quieres.

¿?

¿Me gusta recibir regalos? _____

¿Cómo me siento cuando recibo alguno? _____

¿Cuándo suelo recibirlos? _____

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

¿?

¿Cómo me siento cuando me hago regalos? _____



Actividad 1

REGALO DE CUMPLEAÑOS

Mañana Alejandra cumple 9 años y te ha invitado a su celebración. ¿Qué te gustaría regalarle? Escribe una lista con tres posibles juguetes para ella:

1. _____
2. _____
3. _____



Mañana Alejandro cumple 9 años y te ha invitado a su celebración. ¿Qué te gustaría regalarle? Escribe una lista con tres posibles juguetes para él:

1. _____
2. _____
3. _____



Ponemos en común los regalos propuestos para Alejandra y para Alejandro:

ALEJANDRA

ALEJANDRO



Piensa y escribe:



¿Son diferentes los regalos de Alejandro y de Alejandra?

¿Qué pasaría si intercambiamos las listas de regalos de Alejandra y Alejandro?

Actividad 2

¿A QUÉ ME GUSTA JUGAR?

Hago un listado de mis juegos y juguetes favoritos.

¿?

¿Hay juguetes para niñas y para niños?

¿Por qué crees que en los anuncios de la televisión salen niñas jugando a las cocinitas o a las muñecas y todos los juguetes son de color rosa?

¿Por qué cree que en los anuncios de televisión salen niños jugando a juegos de construcción o con juguetes violentos y todos son de color azul?



Haz una lista de juegos y de juguetes para jugar de manera indistinta niñas y niños:



Investigo en el patio del recreo a qué juegan las niñas y los niños y en qué espacios. Escribo aquí mis conclusiones:



Desde que nacemos vamos aprendiendo que hay cosas de niñas y cosas de niños, pero esto no es real, ya que tenemos capacidades, gustos, intereses, habilidades, preferencias diferentes y propias de cada persona, independientemente del sexo.

Si nos creemos que hay cosas de niñas y de niños, nos encasillamos y no podemos disfrutar de todas las oportunidades que nos ofrece la vida. Esto es a lo que llamamos estereotipos de género y tienen que ver con el sexismo. Hay muchas formas de ser niñas y niños, mujeres y hombres.

¡Ni rosa ni azul, me encantan todos los colores!

Actividad 3

CUIDO MI ESPACIO



Niñas y niños podemos encargarnos de cuidar el espacio en el que vivimos, de ordenar nuestra habitación y colaborar en las tareas de casa. Es una responsabilidad compartida para potenciar el bienestar familiar y la convivencia. Esto es el llamado trabajo reproductivo (no pagado), todas las tareas de cuidado del hogar son necesarias para que podamos crecer de manera sana.



Y tú ¿colaboras en casa? Sí No

Haz una lista de las tareas que realizas:

-
-
-
-
-
-
-



Observa esta desordenada habitación:



Haz listado de tareas necesarias para que la habitación quede limpia y ordenada:

-
-
-
-
-
-
-



Tu habitación ¿la ordenas tú?

Todos los días	1 vez por semana	1 vez al mes	1 vez al año	Nunca
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Si no la ordenas tú ¿quién lo hace? _____



¿Cómo puedes contribuir para que en casa las tareas domésticas sean más compartidas?

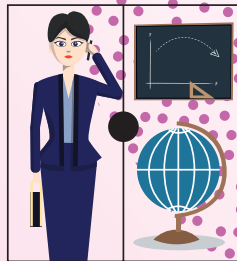
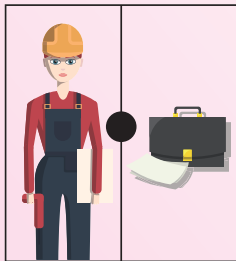
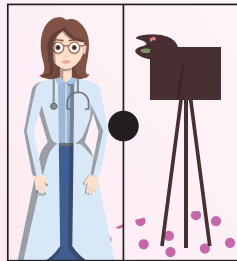
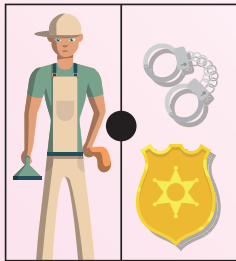
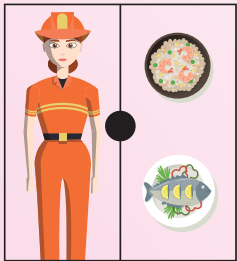
ME COMPROMETO A

Actividad 4

PROFESIONES



Y ahora vamos hablar del trabajo remunerado, es decir, el relacionado con las diferentes profesiones y por el que pagan a las personas que lo desempeñan. El trabajo no remunerado, es necesario para la convivencia y el bienestar familiar. ¿Cuántas profesiones conoces? Recorta las diferentes piezas y pégalas en el lugar correspondiente:



Escribe la profesión de cada personaje, en masculino y en femenino y tradúcela también al inglés: _____



Piensa y escribe:

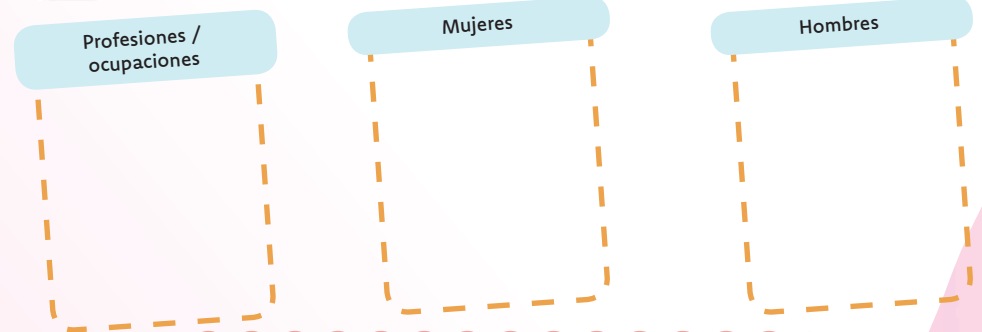


¿Existen profesiones de hombres y mujeres?

¿Conoces alguna profesión que no pueda desempeñar una mujer o un hombre? ¿Cuál?



Y las personas adultas de mi familia ¿en qué trabajan?:



Mujeres y hombres podemos elegir aquellas profesiones que deseemos y que nos gusten.

Actividad 5

¿QUÉ QUIERO SER DE MAYOR?



Esta varita mágica va a hacer que cierres los ojos y que te relajes, para utilizar tu imaginación para pensar cómo serás cuando seas mayor y en qué te gustaría trabajar. A continuación, realiza un dibujo en el que aparezcas realizando la profesión que has elegido.



Investiga, pregunta en casa, busca información acerca de la profesión elegida y realiza un collage con los componentes de la misma.

Conozco mi cuerpo

UNIDAD 3



Actividad 1

SENSACIONES BONITAS



Con mi cuerpo puedo hacer un millón de cosas, por eso es importante que lo conozca, que lo quiera y que lo cuide.

Vamos a movernos por el aula y a expresarnos con nuestro cuerpo.



- Andamos como si tuviéramos mucha prisa.
- Caminamos a cámara lenta.
- Como si fuéramos pesados elefantes.
- Como si fuéramos hormigas.
- Como si fuéramos una serpiente.
- Caminamos de puntillas.
- Como si fuéramos una suave pluma.

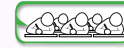
Y puedo volver a sentir mi cuerpo en calma...



Ahora, de dos en dos nos damos un pequeño masaje uniendo nuestras espaldas intentando respirar a la misma vez.



Nos sentamos de frente y nos damos un masaje en la cabeza, primero lo doy yo y después lo recibo.



En grupos de cinco, me tumbo en la colchoneta y cada persona me acaricia y masajea una parte de mi cuerpo: cabeza, brazos y piernas y pies. Luego vamos rotando.



Y terminamos haciendo el trencito de los masajes.



Piensa y escribe:

¿?

¿Qué sensaciones me han resultado más agradables?

¿Por qué?

¿Hay alguna que no me haya gustado?

¿Se lo he dicho a la otra persona?

Tengo derecho a sentir sensaciones agradables con mi cuerpo.



Actividad 2

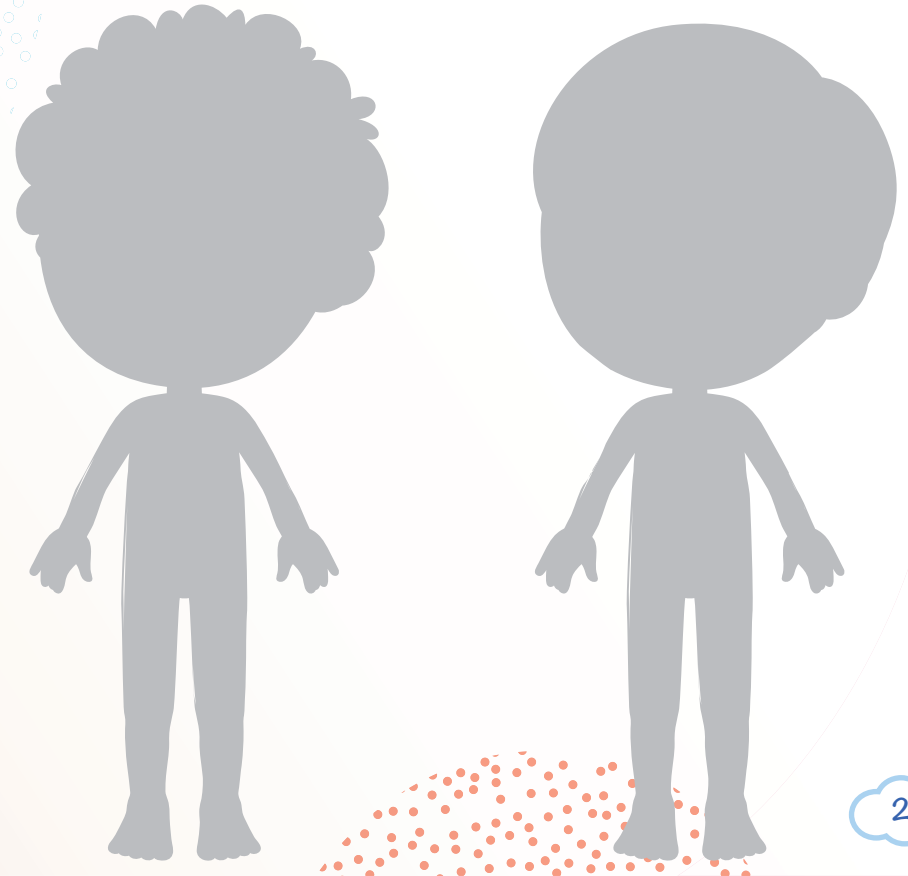
MI CUERPO

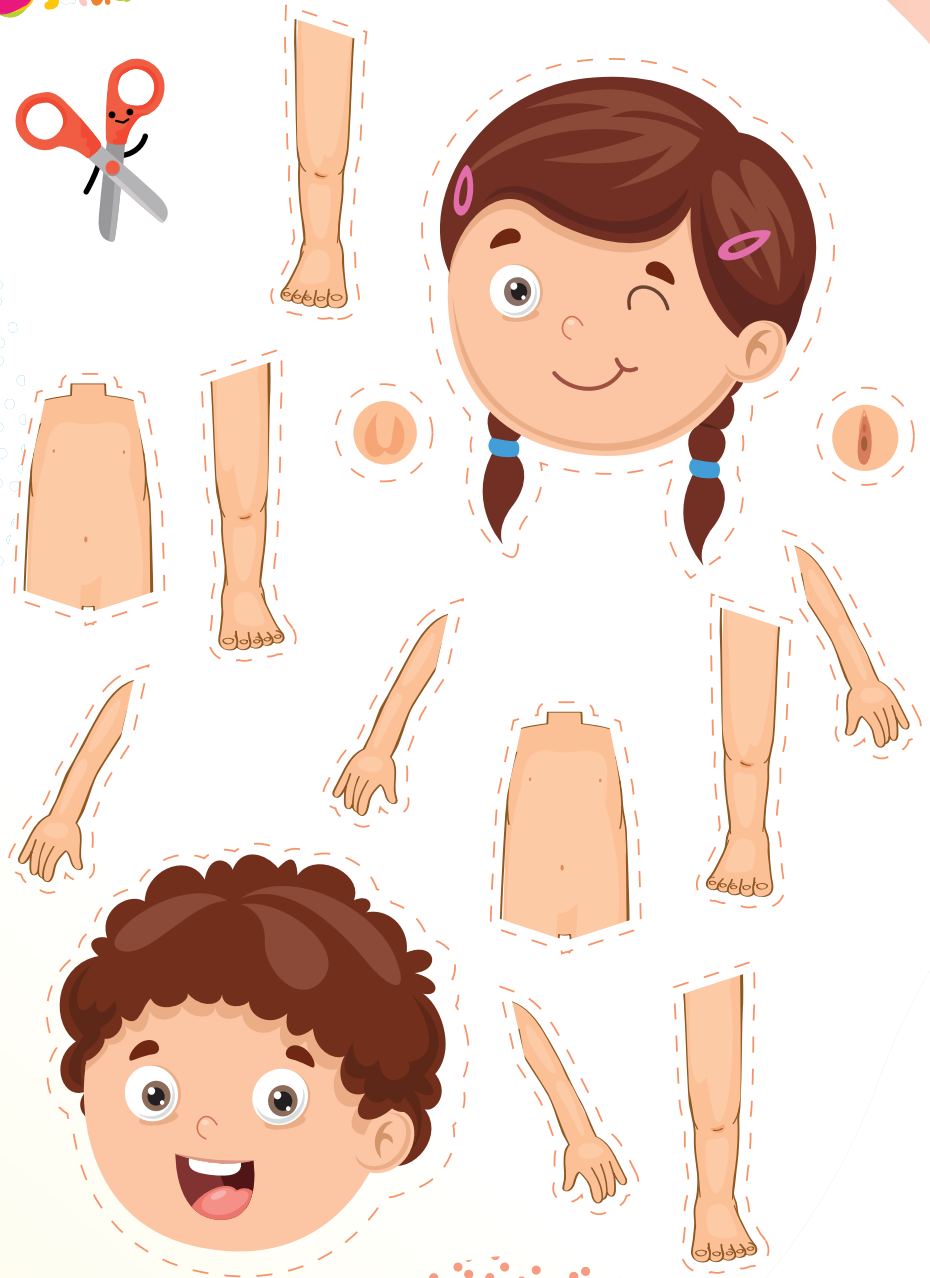
Mi cuerpo es un tesoro, tiene un gran valor, comprende emociones, sentimientos y aspectos físicos.



Recorta, pega y construye estas dos siluetas, colocando todas las partes del cuerpo y todos los complementos que creas conveniente en el niño y en la niña de los dibujos de la página siguiente.

Escribe los nombres de las partes del cuerpo que sepas nombrar.





Actividad 3

ME PREPARO PARA LA PUBERTAD



¿Qué sabes de la pubertad?



Señala con una X si los siguientes cambios les ocurren a los cuerpos de chicas, de chicos o a ambos por igual:

Cambios pubertad	Chicas	Chicos	Ambos
Crecimiento del cuerpo			
La voz cambia			
Crece vello en las axilas y en los genitales			
Aparición de algunos granos en la cara			
Aparece la regla			
Aumento del sudor corporal			
Los testículos producen espermatozoides			
Aumento del pecho			
Aparición de vello encima de la boca			
Torbellino de emociones			

Tu cuerpo y tus emociones cambiarán y comenzarán el camino de entrada a la adolescencia. Cada persona crece a su ritmo y a su manera.

Actividad 4

MI TESORO



Mi cuerpo es un tesoro, tiene
 un gran valor para mí.
 Me gusta cuidarlo.
 Nadie debe dañarlo.



Hay contactos físicos, como cosquillas, besos, abrazos que a veces nos gustan y otras veces no nos gustan.

Si no me gusta que me den besos, abrazos... ¿Qué puedo hacer?:

- Pedir ayuda
- Decir no
- Aguantarme
- Llorar
- Darle un empujón y salir corriendo
- Decir que me encanta



¿Y si tengo ganas de dar un abrazo o un beso a una amiga o amigo y esta persona no tiene ganas de recibirlo, qué puedo hacer?

Actividad 5

ÍNTIMO Y PRIVADO



Busca en el diccionario el significado de las siguientes palabras y escríbelo aquí:



Íntimo:

Privado:



Piensa y escribe:



¿Cuáles serían las partes íntimas de tu cuerpo?

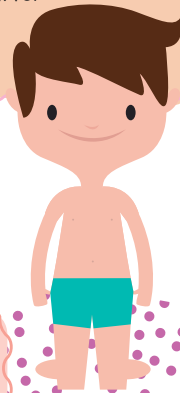
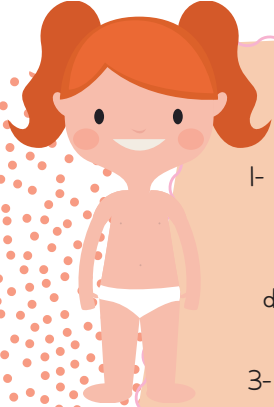
¿Cómo me siento si no se respeta mi intimidad y mi privacidad?



Lee y aprende!:

Las reglas de la ropa interior:

- 1- Privadas son privadas: Las partes de tu cuerpo que estén cubiertas con ropa interior son privadas.
- 2- Recuerda siempre: Tú cuerpo te pertenece. Nadie debe hacerte cosas que te hagan sentir avergonzado/a o incómoda/o.
- 3- "No" significa "no": Tienes el derecho a decir "no", ya sea a un miembro de tu familia como a alguien que quieras.
- 4- Hablar, alguien te puede ayudar: Habla acerca de las cosas que te preocupen o molesten. Una persona adulta de tu confianza, te escuchará, y será capaz de ayudarte.



¡Tu intimidad es muy importante:
dale valor!

¿Qué es la sexualidad?

UNIDAD 4



Actividad 1

¿CUÁNTO SABES?



Contesta a este cuestionario y argumenta tus respuestas:

1. ¿Qué es la sexualidad?

2. ¿Sabes qué es necesario para que una mujer se quede embarazada?

3. ¿Sabes por dónde nacen los bebés?

4. ¿Sabes qué es la pubertad?

5. ¿Puede una niña o un niño tener dos papás o dos mamás?
¿Por qué?

6. ¿Dónde aprendiste todas estas cosas?

La sexualidad es una de las formas que tenemos las personas para comunicarnos, darnos cariño y placer, y divertirnos juntas. Podemos expresarla relacionándonos con otras personas o conmigo misma/a.

La sexualidad está relacionada con nuestro sexo, con nuestra identidad, si me siento niño o niña.

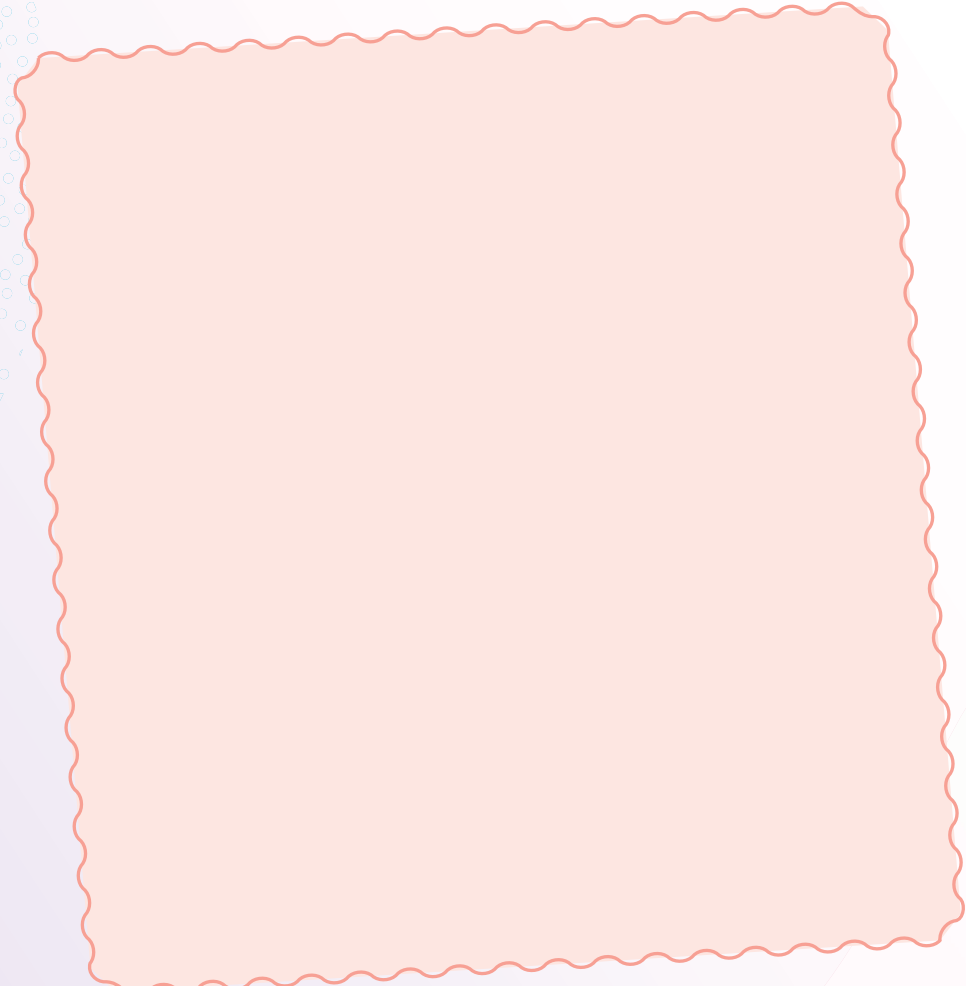
Está relacionada también con mis sentimientos y con mis emociones.

Actividad 2

FORMAS DE EXPRESAR LA SEXUALIDAD



Dibuja a una pareja expresándose afectos:



¿?

¿Qué sexo tienen ambos miembros de la pareja?

¿Qué pasa si les cambiamos el sexo?

¿Es agradable para ambos?

¿Piensas que están expresando su sexualidad?



Los besos, las caricias, las miradas, los abrazos, cogerse de la mano... cuando ambas personas de la pareja las sienten de manera agradable (como cosquillas divertidas), son formas de expresar la sexualidad, independientemente del sexo de las personas.

Actividad 4

BUSCO A ALGUIEN...



La sexualidad también está relacionada con la curiosidad, con las ganas de aprender y saber acerca de nuestros cuerpos, de nuestros sentimientos, de nuestras emociones.

Lee la siguiente ficha y busca a personas dentro del aula que cumplan algunos de estos criterios. Si las encuentras, escribe su nombre/s.

Hay alguien en mi clase que...

1. Haya nacido en otro país _____
2. Viva solo con su madre _____
3. Juegue al fútbol _____
4. Tenga dos padres _____
5. Hable un idioma en casa que no sea el español _____
6. Tenga gafas _____
7. Vaya en sillas de ruedas _____
8. Tenga una hermana pequeña _____
9. Te explique qué significa "hacer el amor" _____
10. Tenga los ojos azules _____
11. Te explique qué es la homosexualidad _____
12. Su padre se haya casado de nuevo _____
13. Haga su cama todas las mañanas _____
14. Tenga el pelo muy corto _____
15. Sea niño y que se haya disfrazado de princesa alguna vez _____



Ponemos en común con toda la clase y reflexionamos:



¿Has encontrado personas en todas las preguntas? SÍ NO

¿En cuáles te ha costado más trabajo encontrar a alguien?

¿En cuáles has encontrado a más personas?

Todas las personas somos diferentes, ser diferente nos hace ser especial, ya que lo que nos hace distinto es un gran valor. Todas las personas somos únicas. Practiquemos el respeto hacia la DIVERSIDAD.



Relaciones afectivas de buen trato

UNIDAD 5



Actividad 1

FAMILIAS DIVERSAS



Existen muchos tipos de familias, en las que el cuidado y el amor están presentes, como bases fundamentales para crecer de manera sana.

Relaciona los siguientes dibujos con los diferentes tipos de familia:



Familia convencional

Familia monoparental

Familia homoparental

Familia extensa

Familia reconstituida

Familia adoptiva



¿Se te ocurren otros tipos de familias?

¿Conoces familias como estas en tu entorno más cercano?

¿En qué tipo de familia vives tú?

¿En qué tipo de familia te gustaría vivir cuando seas mayor?

Actividad 2

HISTORIAS DE FAMILIAS I



En este bloque viven una serie de personas que conforman familias diversas:

1º A: Carmen, mujer viuda con su hijo y con su padre.

1º B: Beatriz y Antonio, pareja joven sin hijos/as.

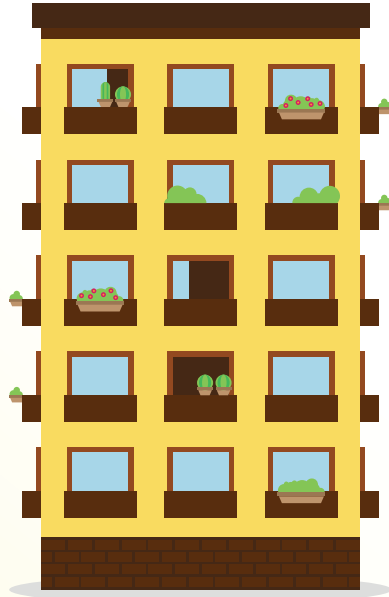
2º A: Mauro, separado y su hija Estela.

2º B: Melissa con su novio y con sus hijas.

3º A: Miguel y Javier con tres hijos adoptivos.

3º B: Lara y Olivia que esperan un bebé.

Atico: Isabella con su hermano Alejandro.



¿?

¿ Cómo se cuidan estas familias? _____

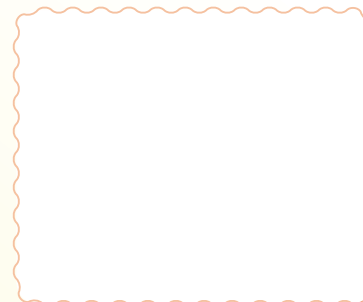
¿ Qué crees que les gusta hacer a cada una de ellas? _____

¿ Cómo son las muestras de amor entre ellas? _____

¿ Qué es lo que más te gusta de cada una de ellas? _____



Dibuja cada tipo de familia de este vecindario:



Actividad 3

HISTORIAS DE FAMILIAS II



Ahora vas a elegir a una de las familias que aparecen en la actividad 1 y vas a inventarte una historia de la misma, contemplando algunas cuestiones:

- Nombres, edades.
- Profesiones.
- Formas de relacionarse.
- Formas de vestir.
- Formas de disfrutar del tiempo libre.
- Planes de futuro.



Compartimos las historias en clase.



Escribe aquí la historia:

Large writing area with horizontal lines for text.

Enhorabuena,
has completado tu cuadernillo
de actividades.

