

## NIVEL INICIAL – EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL

Sala de 5



Clase 3

Profesora: Oroná, Lourdes

Contenidos de la clase: Conociendo nuestro cuerpo

¡Buenos días! ¡Buenas tardes! ¡Buenas noches!

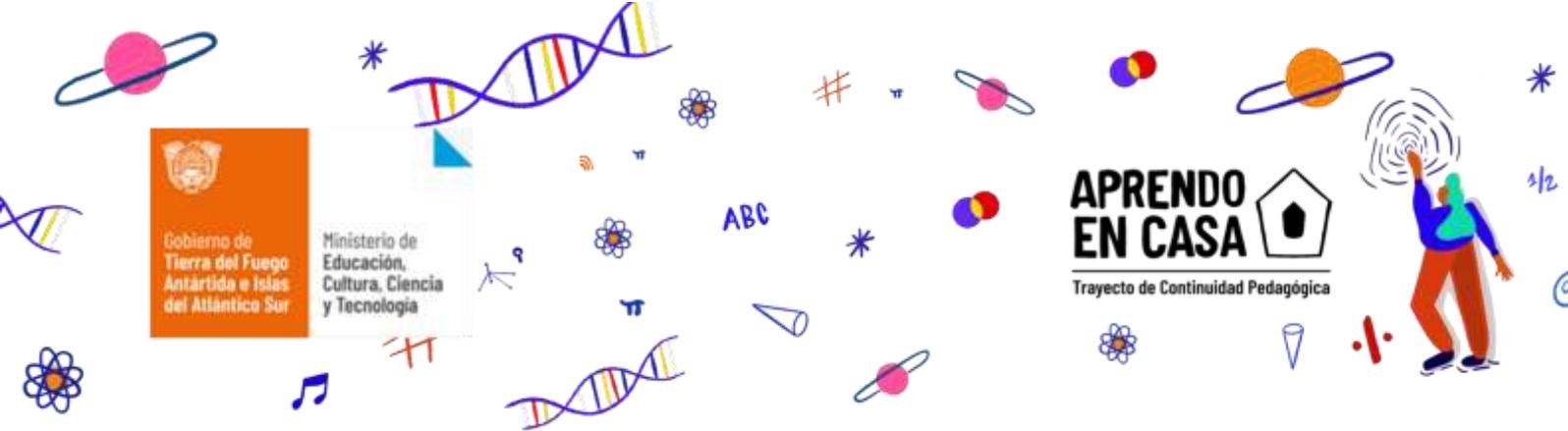
### Introducción:

Los niños y las niñas desde que nacen, van descubriendo su cuerpo a través de la exploración.

A medida que van creciendo, sus habilidades y destrezas motrices van aumentando, lo que le proporciona mayor control, dominio, autonomía y seguridad en sí mismo.

Poco a poco van conociendo las partes del cuerpo, y descubriendo las funciones que regulan su organismo, muchas veces encontrando respuestas no científicas o supuestos propios de la edad.



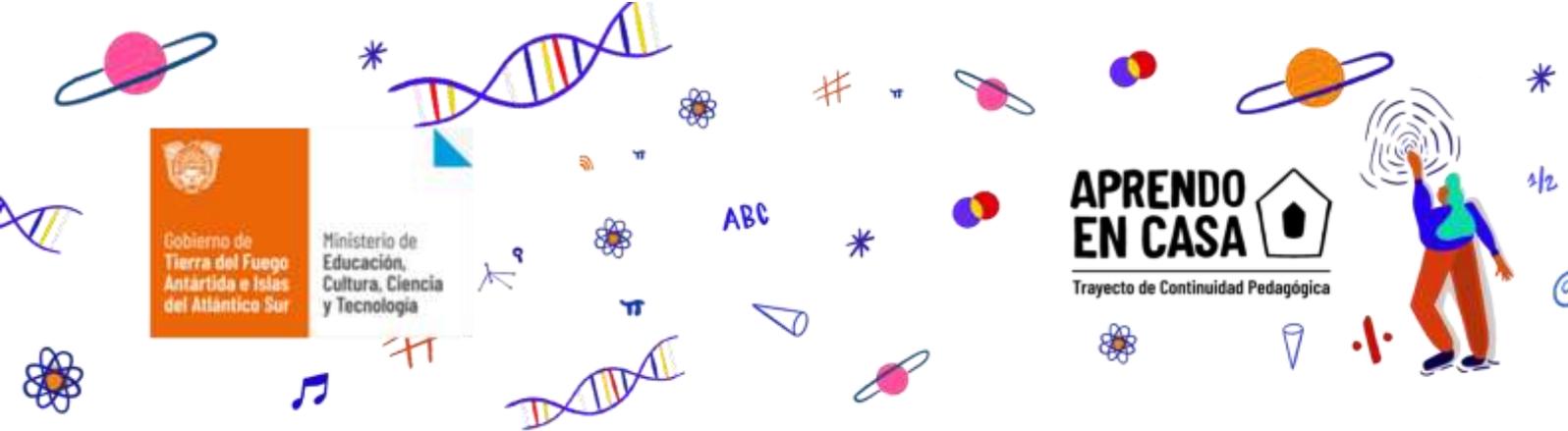


Es por esta razón que se hace necesario que reciban información adecuada de cómo es su cuerpo, los hábitos de cuidado y de auto protección.

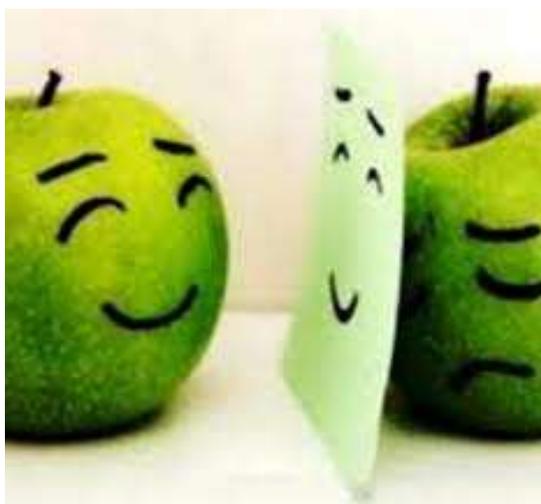
Enseñarles a valorar y respetar su cuerpo y el de los demás. Conocer y nombrar todas las partes del cuerpo, reconocer las partes íntimas y por qué se las llama de ese modo, permite que tengan una visión integral de su cuerpo y actitudes saludables, de respeto y aceptación, ya que todo esto es necesario para construir su subjetividad e identidad, siempre en relación con el afecto.

Esto está expresado en los *Lineamientos Curriculares para la Educación Sexual Integral*. ***“donde se pone especial énfasis en que las niñas y los niños sepan reconocer cuáles son los nombres de sus partes íntimas y cómo cuidarlas; reflexionen sobre la importancia de la privacidad y el respeto por el propio cuerpo y el cuerpo de los otros y las otras; identifiquen los contactos físicos apropiados e inapropiados; reconozcan el significado de los secretos y la importancia de contar secretos de cosas que los hagan sentir mal o confundidos; identifiquen a personas adultas que puedan ser sus referentes y a quienes puedan pedir ayuda; valoren la importancia de respetar las propias emociones, intuiciones y sentimientos con respecto al propio cuerpo, y de sentirse habilitados a decir “no” frente a cosas y a contactos físicos no deseados”.***





Conocer el cuerpo y cuidarlo es tan importante como conocer sus emociones y sentimientos, y la importancia de aprender a ponerlos en palabras. Como vimos en la clase anterior.



## ACTIVIDADES

### Actividad 1

#### ¡Vamos a bailar y cantar!

Mediante esta actividad procuramos promover la autoestima; una de las bases más importantes para desarrollar habilidades de autoprotección.

Vamos a escuchar la canción **Me miro en el espejo**, de Hugo Midón y Carlos Gianni.

Sentados o parados, acompañamos la canción con movimientos y gestos según la letra.

Si deseamos busquemos un espejo para acompañar la canción.

Si quieren podemos invitar a toda la familia a bailar un ratito. Ya que es una canción muy divertida.





Canción: Me miro en el espejo -

Canal Pakapaka

La canción se puede  
descargar desde  
[https://youtu.be/bdKHk8  
ks\\_Y](https://youtu.be/bdKHk8ks_Y)

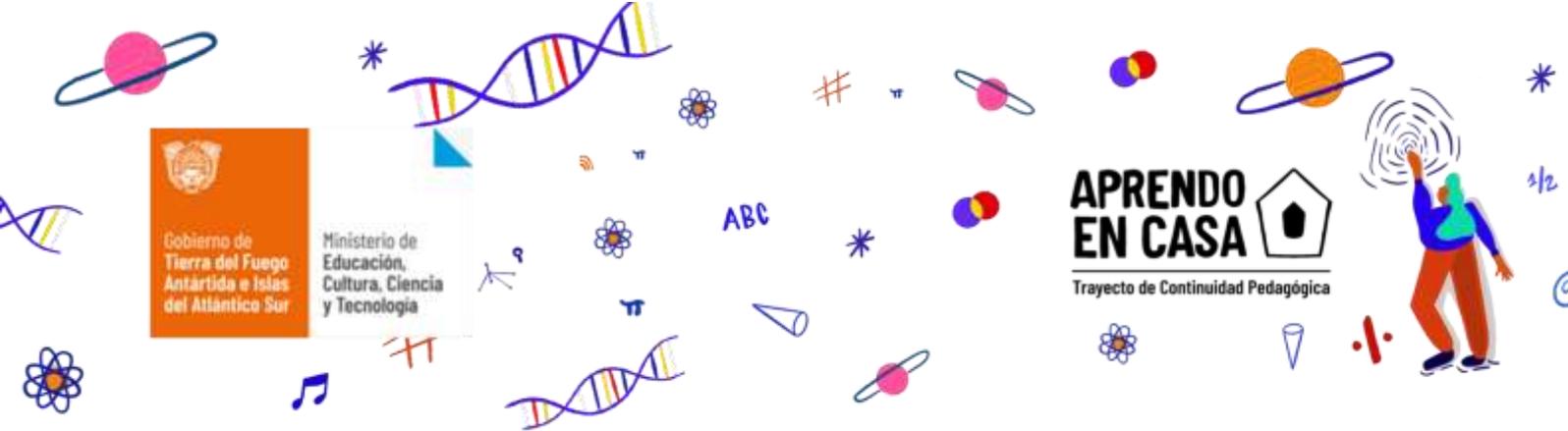
*Me miro en el espejo,  
me quiero conocer,  
saber qué cara tengo,  
y de qué color la piel. [...]*

*Me miro en el espejo,  
me quiero como soy,  
qué importa si soy flaco,  
o petiso y panzón.*

*Así soy yo;  
así soy yo.*

*Mucho gusto en conocerme  
y encantado de quien soy.*

*Porque así soy yo,  
así soy yo. [...]*



Pedimos a los-as niños-as que escuchen de qué trata la canción. De ser necesario, la escuchamos tantas veces deseen.

## Actividad 2

### ¡Nos animamos a describirnos!

Los-as invitamos, luego, quien se anime, invente una canción describiéndose cómo es él o ella.

Es conveniente que algún adulto lo haga en primer lugar, para animar a niños-as a hacerlo luego.

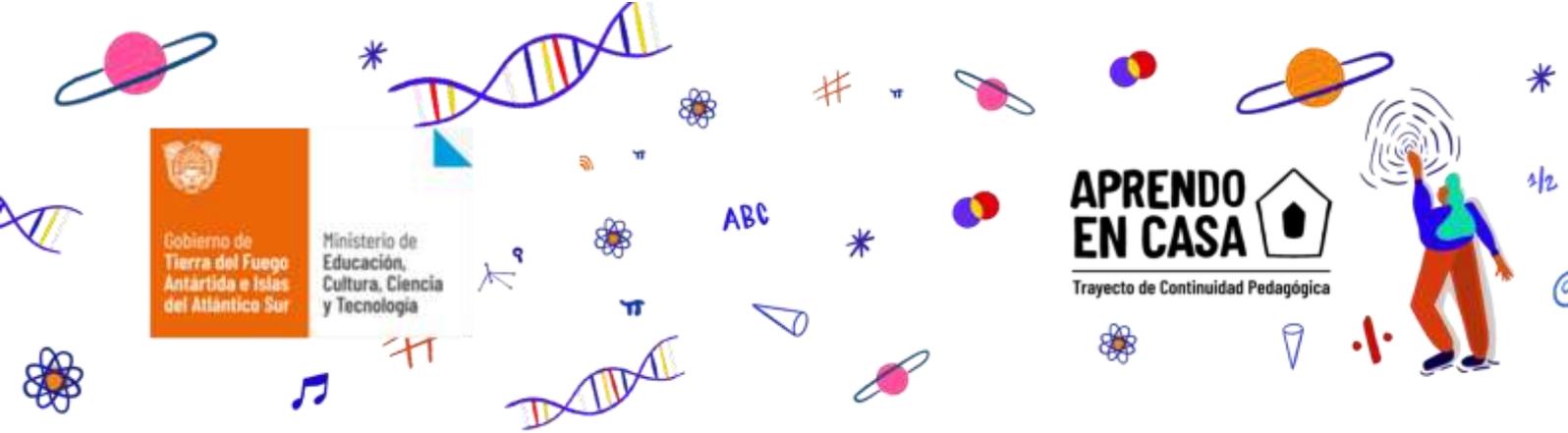
Pondremos énfasis en que cada niño-a es “único o única e irrepetible”, que su cuerpo es algo muy valioso que debe ser cuidado y protegido por quien quiera hacerles daño, y que ellos-as también pueden aprender a cuidarse.

## Actividad 3

### ¡Disfrutamos de un cuento!

Después de bailar y describirnos. Les proponemos que elijan algunos de los cuentos que se presentan a continuación. Y lo lean en familia.





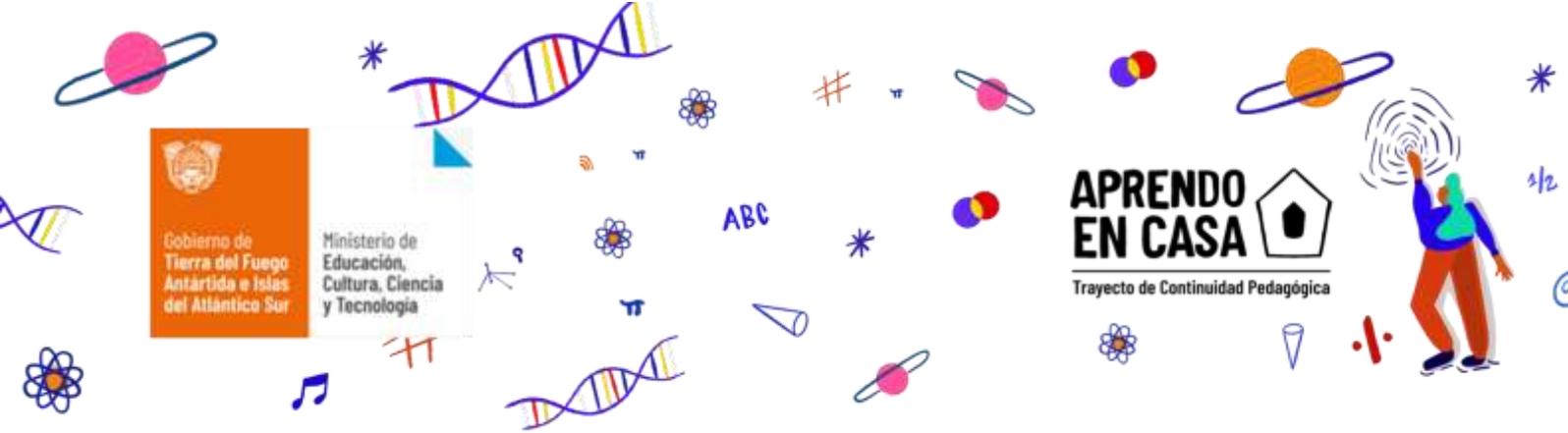
Les compartimos unos links con materiales que los-as pueden ayudar en casa a charlar en familia.



<https://youtu.be/TpurVZc6d4Y>

[https://youtu.be/\\_yAn20DY8ns](https://youtu.be/_yAn20DY8ns)





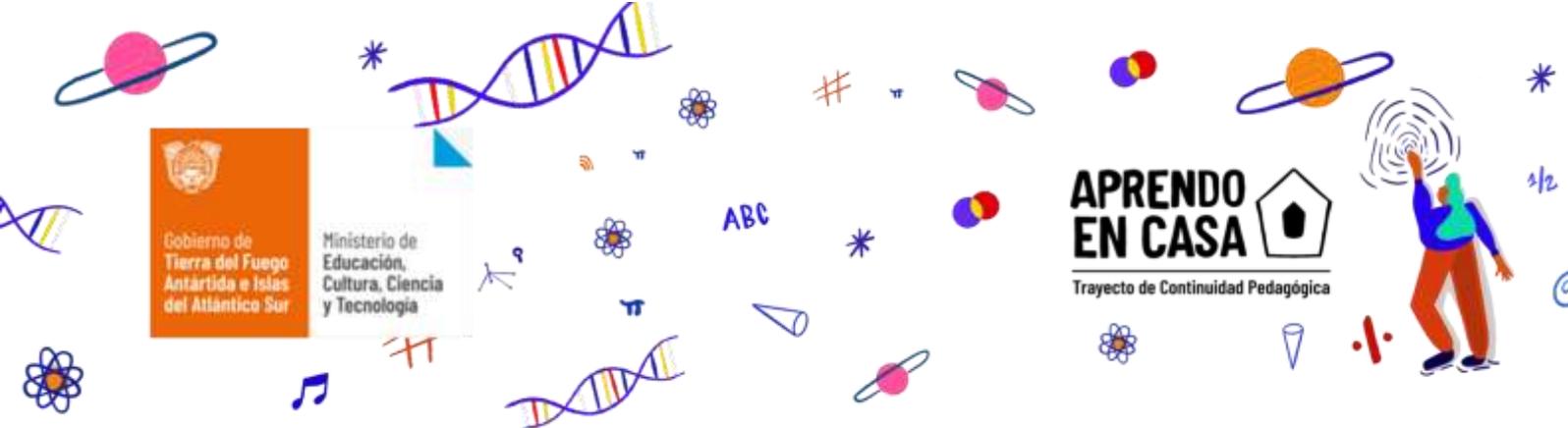
## CIERRE/REFLEXIÓN

Vamos finalizando! Como venimos compartiendo en estas clases de Educación Sexual integral, pudimos ir observando que concebimos a la sexualidad de forma integral y no solo desde la genitalidad. La ESI se convierte en una oportunidad para volver a **mirar-nos**, nos ayuda a reflexionar que relación tenemos cada uno-a con nuestro cuerpo, que sienten los-as niños-as al **“mirarse en el espejo”**.

Y ¡qué mejor momento! Poder empezar desde las edades más pequeñas para iniciar a conocerse, disfrutar y concebir a nuestro cuerpo como un lugar de placer, y reconociendo que es el lugar donde las emociones se expresan. Aprender a **mirar-nos** nos permite construir miradas más amorosas sobre nuestro cuerpo y el de los demás.

Nos gustaría terminar esta clase dejándoles unas preguntas como reflexión: *¿Qué espacio le damos a las actividades que nos dan placer, en las que el cuerpo tiene un lugar de privilegio y cuidado? ¿Qué sentimos cuando nos miramos al espejo, nos da “mucho gusto” como dice la canción? ¿Cómo nos alimentamos? ¿Cómo cuidamos nuestra salud, física, psicológica y social? ¿Cómo nos vinculamos? ¿Qué manifiesta nuestro cuerpo en estos momentos que estamos atravesando? ¿Cómo nos*





*sentimos cuando bailábamos? ¿Se pudieron describir o les costó?  
¿Descubrieron algo nuevo?*

**Hemos finalizado la clase de hoy.**

**Los-as esperamos en la siguiente clase para seguir compartiendo.**

**UN ABRAZO.!!! 🤗**

