



Programa de Educación

Afectivo-Sexual en la Escuela

Por:

María del Carmen Luque Cuesta y Raquel Prieto Martín

Asignatura *Psicología del Desarrollo y Educación Afectivo-Sexual*, impartida por Amaia del Campo Sánchez, perteneciente al Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación, Universidad de Salamanca, España. Emails: petalo@usal.es, raquelpm@usal.es

Resumen: El presente documento es un Programa de Educación Afectivo-Sexual destinado al proceso de enseñanza-aprendizaje en el tercer ciclo de Educación Primaria. Se trata de un manual dirigido al educador, el cual sirve como guía para desarrollar sesiones a su gusto y conveniencia, pudiéndose enfocar de dos formas dependiendo del tiempo: de una manera completa llevándose a cabo durante todo un curso, o bien, impartiendo aquellos apartados que el educador considere convenientes. Para ello, se han establecido dos tipos de objetivos: unos asignados al docente con el propósito de que éste los lleve a cabo, y así desarrollar de una manera efectiva y positiva el proyecto; y otros objetivos destinados a que los alumnos adquieran ciertas competencias y conocimientos mediante el programa. Asimismo, este manual cuenta con un amplia teoría que engloba todos los contenidos importantes e imprescindibles relacionados con la Educación Afectivo-Sexual y, además, con un amplio abanico de actividades a partir de las cuales se pueden trabajar y reforzar todos y cada uno de los contenidos. Todo ello enfocado desde una metodología adecuada para que el aprendizaje sea óptimo y finalizado con una evaluación, que servirá tanto para conocer el progreso y avance de los alumnos, como para poder realizar ajustes en el proceso y mejorar el programa.

Palabras clave: Sexualidad, infancia y adolescencia, cambios físicos, pubertad, juegos y juguetes, sexo, género, roles, tipo de relaciones, sexismo, igualdad, conductas sexuales, anticonceptivos, enfermedades de transmisión sexual (ETS), embarazo.



ÍNDICE

1. Introducción para el educador	Págs. 1-12
2. Objetivos	Págs.13-18
3. Contenidos	Págs. 19-193
1. <u>Infancia</u>	Págs. 20-48
1.1 Sexualidad en la infancia: El niño es un ser sexuado	Págs. 20-25
1.2 Aprendiendo a ser niño o niña	Págs. 25-27
1.3 Preguntas y teorías de los niños	Págs. 27-29
1.4 Conductas sexuales frecuentes	Págs. 29-38
1.5 Masturbación en la infancia	Págs. 38-40
1.6 Los padres y la educación sexual de los hijos	Págs. 40-43
1.7 El apego	Págs. 43-48
2. <u>Juegos y juguetes</u>	Págs.49-72
2.1 ¿Qué es el juego infantil?	Págs. 49-50
2.2 El juego desde que nacemos	Págs. 50-52



2.3 El desarrollo del niño/a en relación al juego	Págs. 52-54
- Juego y desarrollo psicomotor	Pág. 52
- Juego y desarrollo cognitivo	Págs. 52-53
- Juego y desarrollo afectivo-emocional	Pág. 53
- Juego y desarrollo social	Pág. 54
2.4 Importancia del juego en la educación	Págs. 55-58
- Dualidad educativa tradicional	Págs. 55-57
- Juego libre y espontáneo	Págs. 57-58
2.5 Cómo han de ser los juegos y juguetes de acuerdo a las necesidades, capacidades y edad de los niños	Págs. 58-59
2.6 Evolución del juego y sus roles	Págs. 59-63
- Cómo actuar desde el punto de vista de la educación	Págs. 61-63
2.7 Cómo jugamos. Factores que determinan el juego	Págs. 63-65
2.8 Juego coeducativo	Págs. 65-67
2.9 La relación de unos niños con otros: juegos amorosos	Págs. 67-69
2.10 Publicidad y consumo	Págs. 69-72



3. <u>Pubertad y adolescencia</u>	Págs. 73-105
3.1 Introducción	Págs. 73-75
3.2 Cambios físicos o biológicos	Págs.75-86
- Menstruación	Págs. 77-83
- Higiene personal	Págs. 83-86
3.3 Cambios emocionales y psicológicos	Págs. 86-88
3.4 Cambios sociales	Págs. 88-89
3.5 Autoestima e imagen corporal	Págs. 89-99
3.6 Conductas sexuales	Págs. 99-101
- Masturbación	Págs. 99-100
-Conductas homosexuales	Pág. 100
-Conductas heterosexuales	Pág. 101
3.7 La identidad sexual	Págs. 101-105
4. <u>Sexualidad en la sociedad</u>	Págs. 106-122
4.1 Actividad laboral en hombres y mujeres	Págs. 106-107
4.2 Evolución en los últimos tiempos. Incorporación de la mujer al mercado laboral	Págs. 107-110
4.3 Sexo y género a lo tradicional. Importancia de la socialización	Págs. 110-112
4.4 Trabajos domésticos	Págs. 112-114



4.5 Trabajo remunerado y repercusiones	Págs. 114-115
4.6 Distribución de responsabilidades	Págs. 116-120
4.7 Trabajo del colegio: la coeducación	Págs. 120-122
5. <u>Relaciones interpersonales</u>	Págs. 123-151
5.1 Nos relacionamos	Págs. 123-126
5.2 La familia	Págs. 126-135
- Tipos de estructura familiar	Págs. 129-131
- Tareas y responsabilidades	Págs. 131-135
5.3 La amistad	Págs. 135-139
- Amigos, conocidos o compañeros y desconocidos	Págs. 137-139
5.4 La relación de unos niños con otros	Págs. 139-143
- Juegos amorosos	Págs. 141-143
5.5 Relaciones sexuales	Págs. 143-151
- La virginidad: una decisión propia y personal	Págs. 145-146
- Por qué algunos adolescentes esperan	Págs. 146-147
- Relaciones de pareja	Págs. 147-148
- Relaciones homosexuales, heterosexuales y bisexuales	Págs. 148-151



6. <u>Enfermedades de transmisión sexual</u>	Págs. 152-170
6.1 Las infecciones y enfermedades de transmisión sexual	Págs. 152-169
- Tipos de infecciones de transmisión sexual	Págs. 155-169
6.2 Cómo decirle a la pareja que se tiene una enfermedad de transmisión sexual (ETS)	Págs. 169-170
7. <u>Métodos anticonceptivos y aborto</u>	Págs. 171-193
7.1 Los métodos anticonceptivos	Págs. 171-187
7.2 Mitos sobre los métodos anticonceptivos	Págs. 187-189
7.3 Interrupción voluntaria del embarazo	Págs. 189-193
7.4 Cómo comunicar a los padres el embarazo	Págs. 193-194
4. Metodología	Págs. 194-201
5. Actividades	Págs. 202-309
6. Evaluación	Págs. 310-315
7. Bibliografía básica y recursos	Págs. 316-324



INTRODUCCIÓN PARA EL

EDUCADOR

Este programa de Educación Afectivo-Sexual está destinado a alumnos y alumnas del tercer ciclo. Con este proyecto, el educador debe ser capaz de explicar los contenidos que aquí se presentan a sus alumnos, de un modo claro y que permita la comprensión de toda la clase. Se presentan una serie de contenidos que el profesor no tiene que explicar a sus alumnos, pero sí son fundamentales para él mismo.

El trabajo del educador es llevar a cabo sesiones a partir de la información proporcionada en este programa. Es decir, él mismo, a partir de la teoría que aquí presentamos, tiene que elaborar las sesiones teóricas y prácticas que va a llevar a cabo, ayudándose tanto de esta información como de las diversas actividades que se proponen para trabajar los contenidos teóricos.

Teniendo en cuenta esto y aunque el trabajo esté enfocado al tercer ciclo de Primaria, el educador puede utilizar esta guía para elaborar sesiones destinadas a niños y niñas de cursos inferiores. Muchas de las actividades también se pueden utilizar para un alumnado más pequeño; otras, en cambio, es necesario modificarlas para poder llevarlas a cabo, pero la idea fundamental sí puede serle de utilidad al educador.

Por lo tanto, la información y propuestas prácticas aquí presentadas deben ser utilizadas como un manual para el educador, desde el cual pueda guiarse para llevar a cabo sus clases.

El programa puede enfocarse de dos maneras:

- Un Programa de Educación Afectivo-Sexual para llevarlo a cabo durante todo el curso, siguiendo todos los contenidos y realizando todas o gran parte de las actividades.



- Un Programa de Educación Afectivo-Sexual para tratar aquellos aspectos que más le interese al educador, enfocándose solo y exclusivamente en apartados y actividades concretas.

Concepto de Sexualidad

Antes de comenzar con el programa en sí, hay que tener muy claro el concepto de sexualidad y sus diferentes dimensiones. Y a partir de ahí, ver la importancia que tienen estos aspectos en relación a la educación sexual.

La OMS (2002) define así el concepto:

*La **sexualidad** es un aspecto central del ser humano a lo largo de la vida. Abarca el sexo (diferenciación biológica), las identidades (autenticación o juicios sobre el sexo que hace el sujeto), los roles del género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual.*

Se vive y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, roles y relaciones interpersonales.

La sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, aunque no todas se viven o se expresan siempre.

La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales.

En 2006, la definición propuesta por la OMS incluye también la necesidad de atender y educar la sexualidad humana. Por ello es fundamental conocer los **derechos sexuales**:

- El derecho a la libertad sexual.
- El derecho a la autonomía, integridad y seguridad sexuales del cuerpo.
- El derecho a la privacidad sexual.
- El derecho a la equidad sexual.
- El derecho al placer sexual.
- El derecho a la expresión sexual y emocional.
- El derecho a la libre asociación sexual.



- El derecho a la toma de decisiones reproductivas, libres y responsables.

Debemos tener en cuenta, además, las diferentes **dimensiones** que componen la sexualidad.

- **Dimensión biológica**: somos biológicamente sexuados, incluso cada célula de nuestro cuerpo es sexuada. Existe una clara diferenciación sexual a nivel anatómico, fisiológico y cerebral (la forma de dar respuesta a los estímulos externos: la principal estimulación sexual masculina es la visual, mientras que las mujeres responden a otro tipo de estimulaciones, como el tacto o el oído). Esta diferenciación no se da solo entre los sexos, sino que también se da entre los individuos.
- **Dimensión sociocultural**: no se puede hablar de sexualidad sin tener en cuenta los valores, ideas y normas de una cultura determinada. Cada cultura va a determinar la sexualidad.
- **Dimensión interpersonal**: hace referencia a la influencia de personas cercanas como padres, grupos de iguales, relaciones íntimas y de pareja.
- **Dimensión personal**: son diferentes procesos fisiológicos (como una mayor o menos capacidad para activarse sexualmente), afectivos (como la atracción o el enamoramiento) y cognitivos (como las ideas y actitudes que tenemos hacia la sexualidad) que hacen que cada persona desarrolle una forma distinta, particular y única de vivir la sexualidad.

Todas estas dimensiones están interrelacionadas y se influyen mutuamente.

(Apuntes de la asignatura *Psicología del Desarrollo y Educación Afectivo-Sexual*, Facultad de Educación de Salamanca)

Una vez estudiado y entendido el concepto de sexualidad y sus dimensiones, es necesario conocer el término de Educación Sexual y ver la importancia que la Educación Afectivo-Sexual tiene en la Educación Primaria.



Educación Sexual Integral

La Ley Nº 26.150 dice que la Educación Sexual Integral “articula aspectos biológicos, psicológicos, sociales, afectivos y éticos”, siendo sus objetivos:

- *Incorporar la educación sexual integral dentro de las propuestas educativas orientadas a la formulación armónica, equilibrada y permanente de las personas.*
- *Asegurar la transmisión de conocimientos pertinentes, precisos, confiables y actualizados sobre los distintos aspectos involucrados en la educación sexual integral.*
- *Promover actitudes responsables ante la sexualidad.*
- *Prevenir los problemas relacionados con la salud en general y la salud sexual y reproductiva en particular.*
- *Procurar igualdad de trato y oportunidades para varones y mujeres.*

(Educación sexual (2010, Febrero). *Serie didáctica nº 100*. Recuperado el 5 de Diciembre de 2013, de

http://www.bnm.me.gov.ar/redes_federales/snie/pais/tucuman/producciones/docs/serie_didactica_n100.pdf)

La Educación Sexual Integral tiene por finalidad que los alumnos integren de forma saludable la sexualidad a sus vidas cotidianas.

Por tanto, hablar de Educación Sexual es tratar uno de los aspectos de la Sexología. Los educadores deben hacer hincapié en las actitudes y valores que transmiten en relación a la sexualidad y no reducirla únicamente a la prevención de riesgos (embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual o SIDA), ni asociarla simplemente con las relaciones sexuales, en el uso de anticonceptivos. Es cierto que se trata de aspectos muy importantes para una vida sexual sana, pero la educación sexual tiene que ir más allá, una educación integral de cada persona, que conjugue diferentes valores como el respeto; la libertad; otros referidos a la sexualidad; sentimientos; emociones; vivencias... y que se trabaje desde los diferentes ámbitos: escolar, familiar, social.



Esta tarea debe realizarse con naturalidad, según las necesidades que los niños tienen en cada momento y en cada etapa evolutiva.

A través de la Educación Sexual, y teniendo en cuenta las necesidades de los conocimientos de nuestros alumnos y alumnas, podremos ayudarlos:

- Transmitiéndoles conocimientos referidos a la salud sexual
- En el cuidado del propio cuerpo y del de otro/a
- En la prevención de embarazos no deseados o de ITS
- En la prevención del abuso sexual, el maltrato y la violencia

Por todo ello, es imprescindible la educación sexual en la escuela, donde se introduzcan estrategias que generen el cuestionamiento, participación activa, reconocimiento de los conflictos, búsqueda de soluciones, debate... pues la escuela supone un escenario donde cada uno muestra su sexualidad.

(Adaptado de Educación sexual (2010, Febrero). Serie didáctica nº 100. Recuperado el 5 de Diciembre de 2013, de

http://www.bnm.me.gov.ar/redes_federales/snie/pais/tucuman/producciones/docs/serie_didactica_n100.pdf)

Importancia de la Educación Afectivo-Sexual en la Educación Primaria

En la actualidad no se cuestiona la necesidad de formar en sexualidad desde la escuela y que la educación sexual se hace imprescindible. La falta de conocimiento, en general, acerca de la conducta sexual humana contrasta con la literatura sobre el tema, que desde distintos medios llega a nuestras manos.

Somos seres sexuados tanto desde el punto de vista corporal como psicológico y social. Nuestro cuerpo es fuente de comunicación, afecto, ternura y placer. En el comportamiento sexual del ser humano tienen gran influencia factores de carácter sociocultural, dado que la nuestra es una conducta social y como tal es interpretada y regulada por la sociedad.

La sexualidad está íntimamente relacionada con la salud, entendiendo ésta como fomento del desarrollo óptimo del bienestar de la persona y de la comunidad trata de



vivir lo mejor posible, lograr una mayor calidad de vida, lo que supone un cambio de actitudes, hábitos y estilos de vida. En este contexto debemos prestar la mayor atención a una alimentación sana y equilibrada, al descanso, al ocio, al tiempo libre y a la vivencia de unas relaciones humanas satisfactorias.

Los embarazos no deseados, las enfermedades de transmisión sexual, el problema del sida, constituyen otra razón importante para comprender la necesidad de información y de Educación Sexual de los niños, niñas y adolescentes.

Por tanto la sexualidad y la salud están estrechamente vinculadas a la calidad de vida. La demandad social en materia de educación sexual está recogida en los Decretos 105/92 de 9 de junio de 1992 y 107/1992 de 9 de junio (BOJA de 20 de junio de 1992).

Uno de los objetivos a conseguir en Educación Primaria es el siguiente: “Conocer y apreciar el propio cuerpo y contribuir a su desarrollo, adoptando hábitos de salud y bienestar y valorando las repercusiones de determinadas conductas sobre la salud y la calidad de vida”.

En el capítulo de contenidos, la Educación Sexual se incluye en el núcleo de salud y relaciones con los demás: “... se pretende desarrollar la capacidad de querer y ser querido, fomentando la autonomía y el desarrollo de la confianza personal y el respeto y la tolerancia en relación con los demás”.

“Junto al trabajo de las actitudes y valores también es conveniente favorecer la información y construcción de nociones sexuales específicas, cada vez más evolucionadas, que ayuden a los alumnos y alumnas a vivir su sexualidad de forma libre y responsable y favorezcan un desarrollo igualitario entre los sexos, reflexionando y analizando el porqué de la discriminación de las mujeres en nuestra cultura”.

Se hace necesario, por tanto, una adecuada Educación Sexual que facilite la construcción del conocimiento sexual a través del contraste de las preconcepciones del alumnado con una información lo más objetiva, completa y rigurosa posible a nivel



biológico, psíquico y social del hecho sexual humano, y fomentar la adquisición de actitudes positivas de respeto y responsabilidad ante este hecho.

El objetivo básico de la Educación Sexual es favorecer la aceptación positiva de la propia identidad sexual, desligada de elementos discriminatorios de género, y las vivencias de unas relaciones interpersonales equilibradas y satisfactorias.

Los procesos de desarrollo sexual, algunos aprendizajes básicos relacionados con la sexualidad, los intereses, preguntas e ideas del alumnado son suficientemente conocidos y deben tener una respuesta desde la escuela que contribuya a hacer desaparecer la ignorancia, los errores y los temores infundados que esta temática sigue provocando en numerosas personas.

Actualmente el desarrollo de los medios de comunicación hace que todo tipo de informaciones lleguen a los niños y a las niñas de forma indiscriminada, aportándoles visiones de la sexualidad humana que no se corresponden con el sentido de relaciones interpersonales equilibradas y satisfactorias en las que el la ternura, la comunicación..., son fundamentales para el desarrollo óptimo de la persona, y en las que se fomentan actitudes positivas de respeto y responsabilidad.

Para dar respuesta a esta necesidad de formación, se presentan y se proponen estos materiales que han sido experimentados varios años en la Comunidad Canaria y durante el curso 96/97, en diversos centros de Andalucía. Tras la adaptación realizada al contexto andaluz esperamos que resulten de utilidad para aplicarlos en todos los centros de nuestra Comunidad.

Para que el desarrollo de este Programa sea positivo serían necesarias algunas condiciones como:

- Aceptación del Programa de Educación Sexual por parte del Claustro y el compromiso de un grupo de profesores y profesoras para su puesta en práctica.
- Aceptación del Programa por parte del Consejo Escolar.



Estas condiciones pueden contribuir a que la Educación Sexual no se convierta en objeto de tensiones entre padres/madres y docentes o entre el profesorado del centro. Es necesario igualmente hacer una evaluación inicial del alumnado y del entorno del centro (padres/madres, características socio-culturales, etc.) para conocer sus actitudes y conocimientos sobre el tema. El profesorado debe ser consciente de su formación para iniciar su actuación en el aula para solicitarla en caso de necesidad.

La dificultad mayor es el cambio de actitudes, ya que la Educación Sexual no consiste sólo en transmitir una serie de conocimientos objetivos, sino en fomentar actitudes positivas y responsables ante el hecho sexual humano en el profesorado y el alumnado. La causa es que esta dimensión humana se ha negado y despreciado en muchas ocasiones y la mayoría de las personas hemos vivido historias de este tipo.

El proceso de perfeccionamiento del profesorado continúa durante el desarrollo y puesta en práctica del programa. La coordinación entre el profesorado, la valoración y discusión de las actividades llevadas a cabo, la elaboración de un plan de actuación pedagógica, la valoración general de la marcha del programa por parte del profesorado, alumnado, madres y padres contribuye a su formación.

Es importante transmitir a los padres la necesidad de Educación Sexual formal desde la escuela e incorporarles al desarrollo del programa mediante su aceptación y colaboración. Aclarar sus dudas, informarles de centros que les pueden ayudar, organizar reuniones, charlas, plantear objetivos comunes, estar coordinados, es decir, implicarlos, los convierte en aliados y no en oponentes al trabajo en el aula. Esto redundará en beneficio del alumnado.

Es conveniente empezar desde las primeras edades y llevar a cabo las actuaciones de una forma sistemática y continua a lo largo de todas las etapas.

Con respecto a la evaluación, debemos tener en cuenta no sólo el grado de información conseguido, sino también el cambio de actitudes y hábitos. A partir de los resultados obtenidos, no sólo en el alumnado sino también en el profesorado, padres y madres, el centro debe reformular y mejorar el programa si se considera necesario.



(Junta de Andalucía. Consejería de Educación y Ciencia (1999). *Educación Afectivo-Sexual en la Educación Primaria. Guía para el Profesorado*. Recuperado el 16 de Octubre de 2013, de

http://www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer/catalogo/doc/iam/1999/10946_guiaprofesorado.pdf)

Información que el educador debe poseer para la aplicación del programa

Para llevar a cabo este programa, el educador debe tener cierta formación o contar con esta información para acudir a ella cuando lo necesite.

Es importante que el profesor conozca las características del desarrollo infantil, tanto en las edades en las que se encuentran los alumnos como en las edades anteriores, para poner en práctica este manual. Las características que proporcionamos de esta etapa aparecen especificadas y detalladas en el punto 1, titulado “Infancia”.

En el apartado 1. *Infancia*, se hablan de aspectos como la Sexualidad en la infancia, en el que se especifica que el niño es un ser sexuado desde que nace y exponiendo el proceso de desarrollo que experimenta (apartado 1.1). En otro punto se explica cómo los niños y las niñas empiezan a captar, entender y realizar los roles de cada género (apartado 1.2). En el punto 1.3 se habla sobre las preguntas y teorías que tienen los niños acerca de la sexualidad, de este modo estaremos preparados para sus preguntas y para dar una explicación racional a sus teorías y falsas creencias. En el siguiente apartado se detallan las conductas sexuales de los niños y niñas en estas edades; se trabaja mediante encuestas realizadas a profesores, padres y a los propios jóvenes (apartado 1.4). Una de estas conductas es la masturbación, se le hace una mención especial tratándola como un subapartado diferente, dando más indicaciones sobre cómo actuar ante estas situaciones (apartado 1.5). El papel de los padres es fundamental y en este punto se explica por qué es tan importante que los padres lleven a cabo una buena Educación Sexual con sus hijos (apartado 1.6). En el último punto, se habla de la importancia del apego y las consecuencias que los tipos de apego pueden tener en los niños y, por lo tanto, cómo podemos actuar (1.7).



Con esta información que en el punto 1 se concreta, el educador debe tener los conocimientos necesarios para la aplicación del programa.

Temas fundamentales que se van a abordar en el programa

La sexualidad comienza antes de nacer, por lo tanto cuando el niño nace ya es un ser sexual. Por esta razón, desde que los niños son pequeños debemos darle una educación sexual adecuada para que crezcan conociendo la verdad, sin prejuicios, conociendo los hábitos saludables del cuerpo humano, adoptando actitudes de respeto, tolerancia y aceptación... Todo ello, teniendo en cuenta la edad y a partir de ahí proporcionar la información necesaria para la comprensión del concepto de sexualidad y lo que ello conlleva.

Para poder darle este tipo de educación sexual, se desarrollan los siguientes puntos en este trabajo: la infancia, los juegos y juguetes, pubertad y adolescencia, la actividad laboral en hombres y mujeres, las relaciones interpersonales, las enfermedades de transmisión sexual y los métodos anticonceptivos y aborto. Cada uno de estos puntos está dividido en diversos subapartados con el fin de poder dar una mayor información acerca de cada tema y de que esta información que se ofrece esté mejor estructurada.

El modelo a seguir: biográfico y profesional

En la actualidad se puede afirmar que prácticamente nadie niega la importancia y conveniencia de la Educación Sexual. Hoy en día, la polémica se centra más bien en qué modelo es el más adecuado para transmitir la Educación Sexual. Podemos hablar fundamentalmente de cuatro modelos:

- Modelo de riesgos (médico o preventivo)
- Modelo moral
- Modelo revolucionario
- Modelo biográfico y profesional



Programa de Educación Afectivo-Sexual en la Escuela

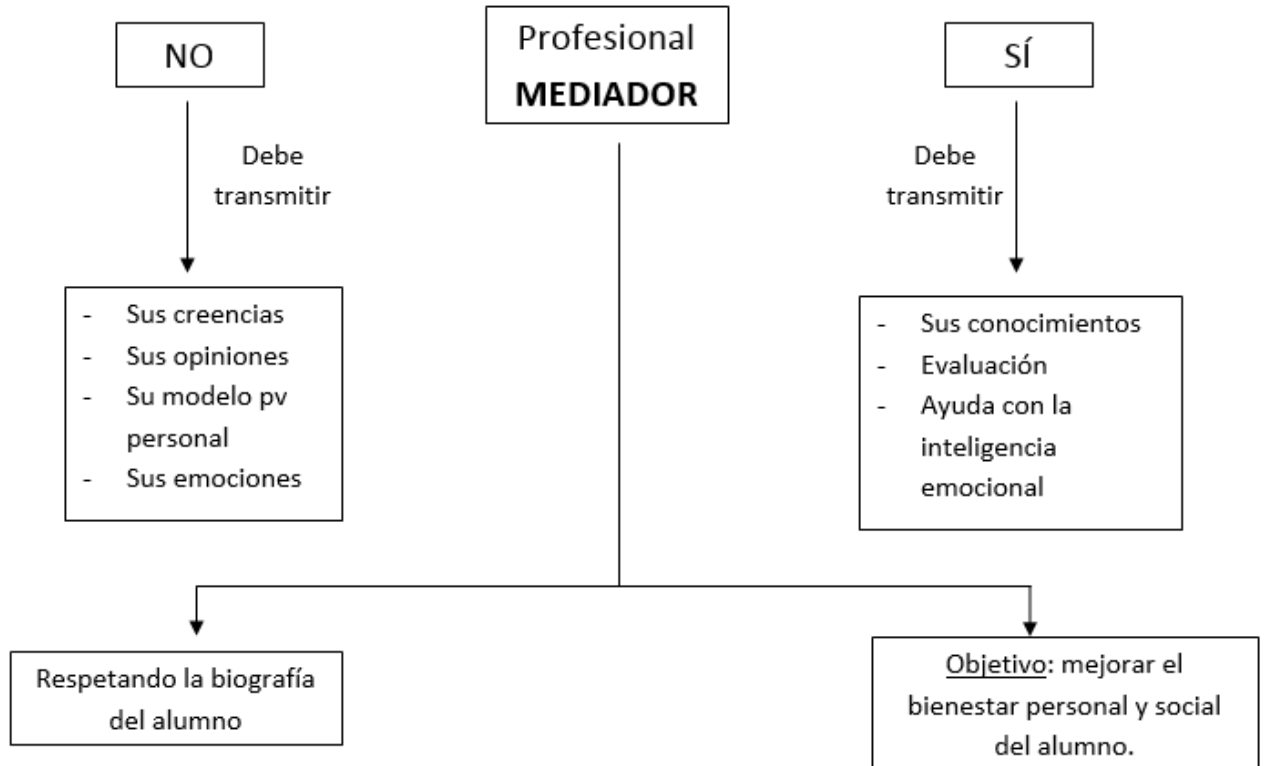
El modelo que vamos a seguir va a ser el modelo biográfico y profesional, por ser este el mejor modelo (lo respeta todo). Se basa en un concepto positivo de salud, ya que las personas tienen derecho a recibir información y medios para tomar decisiones y llevar a cabo conductas sexuales que promuevan su bienestar social (López, 2005).

- Objetivo: Adquirir conocimientos y habilidades para la comunicación interpersonal, habilidades para la toma de decisiones, actitudes erotofílicas y tolerantes y una ética básica de las relaciones.
- Contenidos: información de conocimientos científicos y de habilidades (se trabajan).
- Metodología: el educador actúa como mediador, ya que ofrece información de ayuda, pero la decisión sobre la vida sexual y sus posibilidades pertenece a la persona.
- Responsables:
 - La persona (alumno) tiene un rol fundamental. Cada persona tiene una biografía que debe ser respetada.
 - Los padres tienen un rol fundamental en la educación de sus hijos.
 - Los profesionales no deben usar como criterio de intervención sus propias creencias y actitudes, sino respetar la biografía y diversidad de cada alumno.

El planteamiento y organización general de la Educación Sexual desde un modelo biográfico y de mediación sería el siguiente:



Programa de Educación Afectivo-Sexual en la Escuela



(Apuntes de la asignatura *Psicología del Desarrollo y Educación Afectivo-Sexual*,
Facultad de Educación de Salamanca)



OBJETIVOS

Los objetivos siguientes son los que se plantean para que sean llevados a cabo en el aula por el docente que decida desarrollar nuestro programa de Educación Afectivo-Sexual. Se pueden discernir entre ellos dos tipos: unos asignados al profesor, con el propósito de que éste los lleve a cabo, y así desarrollar de una manera efectiva y positiva el proyecto, y otros, que el docente deberá intentar que los alumnos adquieran o cumplan a lo largo del desarrollo del programa.

Al final del proyecto, sería conveniente para que se haya dado un buen proceso de enseñanza-aprendizaje, que el conjunto de objetivos se hayan desarrollado.

- Conocer los cambios sufridos desde la concepción hasta el momento.
- Aumentar los conocimientos acerca de la sexualidad en la infancia, así como comprender que el niño es un ser sexuado desde que está en el vientre de la madre.
- Entender y distinguir los conceptos de identidad sexual y rol de género, y percatarse de la importancia de la adquisición de éstos en la infancia.
- Satisfacer la curiosidad sexual y revelar las teorías sexuales más importantes.
- Dar respuesta y saber reaccionar ante las dudas ante las conductas sexuales más frecuentes.
- Considerar la masturbación en la infancia como algo natural, y aprender a reaccionar ante situaciones de masturbación en el aula u otros ambientes cotidianos.
- Concienciar de la importancia de la educación sexual por parte de los padres a sus hijos.
- Aprender las diferentes actitudes, cualidades y valores que se han de tomar al llevar a cabo una educación sexual sobre los hijos.



Programa de Educación Afectivo-Sexual en la Escuela

- Conocer el concepto de apego y distinguir los diversos tipos que existen.
- Percatarse de la importancia de las figuras de apego y de los vínculos afectivos en la infancia.
- Identificar qué es el juego infantil, y la importancia del juego desde que nacemos
- Observar la importancia del juego en la infancia, y discernir entre los tipos de juegos que se deben usar dependiendo de las diversas edades.
- Valorar y analizar los tipos de juguetes y juegos existentes y con los que están familiarizados.
- Interpretar los diferentes tipos de desarrollo (psicomotor, cognitivo, afectivo-sexual, y social) del niño en relación al juego, y distinguir las principales características de cada uno de ellos.
- Concienciarse de la importancia del juego en la educación, haciendo hincapié en la dualidad educativa tradicional, y reforzando el juego libre y espontáneo.
- Desarrollar en el alumnado un espíritu libre y espontáneo hacia el juego, dejando a un lado la distinción de roles del juego tradicional.
- Saber con seguridad cómo han de ser los juegos y juguetes de acuerdo a las necesidades, capacidades y edad de los niños.
- Tener presente en todo momento la evolución del juego y sus roles, y de este modo actuar como docentes de la mejor manera posible ante la presencia de juegos con ciertas características separatistas o discriminatorias.
- Identificar y distinguir los diferentes factores que determinan el juego.
- Percatarse de las cualidades y aspectos positivos que conlleva el juego coeducativo en el alumnado.



Programa de Educación Afectivo-Sexual en la Escuela

- Lleva a cabo con naturalidad la visión de juegos amorosos por parte de los niños que estén en proceso de descubrimientos sexuales que desconocían.
- Conocer la existencia de numerosos juegos estereotipados y sexistas, y saber la importancia que tiene la publicidad y el consumo de que esto ocurra.
- Conocer los cambios físicos y psicológicos que los niños y niñas sufrirán en el futuro próximo.
- Concienciar al alumnado de que debe tomar los cambios que va a sufrir como algo natural, que ocurre a todo el mundo, y que por tanto todas y cada una de las personas pasan por ello.
- Generar conocimientos suficientes acerca de la menstruación y de la eyaculación
- Valorar la importancia en el desarrollo del niño de los cambios psicológicos, emocionales y sociales en la etapa de la pubertad.
- Percatarse del valor de una autoestima alta en el alumnado en esta edad, eliminando prejuicios ni discriminaciones por la imagen corporal.
- Identificarse a uno mismo desde la sexualidad, aceptándose tal como es y aceptando a los demás.
- Aceptar, sin discriminación, las diferentes orientaciones del deseo, mostrando respeto hacia los demás.
- Favorecer el desarrollo de la identidad sexual libre de aspectos discriminatorios.
- Conocer las diferentes características de la actividad laboral en hombres y mujeres en la actualidad.
- Saber acerca de la evolución los últimos tiempos de la actividad laboral, así como de la incorporación de la mujer al mercado laboral.



Programa de Educación Afectivo-Sexual en la Escuela

- Percatarse del valor de la socialización en el alumnado, ayudándoles a ello mediante el estudio de las características del sexo y género tradicionales.
- Concienciar a los alumnos de los tipos de trabajos sexistas existentes para no dejarse llevar por los roles sociales.
- Observar y analizar los cambios producidos en la actividad laboral entre hombres y mujeres a lo largo del tiempo.
- Contemplar la complejidad del trabajo doméstico, y darle la importancia que merece.
- Concienciar al alumnado de la distribución equitativa de responsabilidades en el hogar.
- Hacer ver al alumnado la importancia de tener un trabajo remunerado, con los derechos y obligaciones que ello conlleva.
- Conocer los beneficios de la coeducación para trabajar estos aspectos desde el punto de vista del trabajo a realizar en el colegio.
- Captar la importancia de tener buenas relaciones interpersonales desde pequeños, para el progreso de cualquier ser humano
- Identificar los diferentes grupos sociales a los que va perteneciendo el ser humano desde que nace, por orden cronológico y de importancia.
- Adquirir el concepto de familia, y observar la importancia que tiene para el desarrollo del humano como grupo social primario.
- Discernir entre los diversos tipos de estructura familiar, con sus características y cualidades más importantes.
- Contemplar las diferentes funciones que debe tener una familia y ver la importancia que el cumplimiento de éstas tiene para cada miembro familiar.



Programa de Educación Afectivo-Sexual en la Escuela

- Identificar y conocer el concepto de amistad, dándole la importancia que tiene como vinculación afectiva para el desarrollo de todo ser humano.
- Discernir entre las relaciones de amistad, conocidos o compañeros y desconocidos.
- Contemplar las diferentes maneras de relacionarse de unos niños con otros, así como los juegos amorosos que tienden a realizar desde edades muy pequeñas.
- Percatarse de la importancia de una buena educación en cuanto al aspecto de las relaciones sexuales en el alumnado.
- Hacer ver a los alumnos y alumnas que la virginidad y su pérdida es una decisión única, propia y personal.
- Respetar en todo momento la decisión de cada cual de tener o no relaciones sexuales: a la edad que fuera, antes o después del matrimonio, por creencias o religiones.
- Concienciar al alumnado de que ellos mismos son responsables de su cuerpo y de las relaciones que mantengan con él, así como hacerles ver que se pueden tomar el tiempo necesario para estar seguros, sin presiones ni inseguridades.
- Conocer las características de las relaciones de pareja, viendo las ventajas e inconvenientes que ello puede conllevar.
- Enumerar y respetar las diferentes orientaciones sexuales, así como contemplar las características principales de las relaciones homosexuales y heterosexuales, y la bisexualidad.
- Hacer ver a los alumnos la importancia de respetar las conductas o relaciones sexuales de toda persona.
- Identificarse a uno mismo desde la sexualidad, sin tabús y aceptándose tal como es.



Programa de Educación Afectivo-Sexual en la Escuela

- Interpretar y describir las formas de transmisión, los síntomas y los tratamientos de las enfermedades de transmisión sexual más comunes.
- Enfrentar y resolver los problemas que se presentan con respecto a la sexualidad: Enfermedades de transmisión sexual (ETS) y Embarazos no deseados (END).
- Concienciar de la importancia de hablar con tu pareja acerca de las posibles enfermedades de transmisión sexual que se pueden adquirir, o si ya se tienen, de comunicárselo.
- Conocer los diferentes tipos de métodos anticonceptivos y las características de los mismos.
- Percatar a los alumnos de que existen métodos anticonceptivos no fiables, así como falsos métodos anticonceptivos.
- Dar la información que los alumnos necesitan para tomar decisiones con responsabilidad.
- Conocer los mitos existentes acerca de los métodos anticonceptivos para asegurar un correcto uso de ellos.
- Concienciar de la importancia del buen uso de los métodos anticonceptivos para evitar posibles enfermedades o embarazos no deseados.



CONTENIDOS

1. Infancia
 2. Juegos y juguetes
 3. Pubertad y adolescencia
 4. Sexualidad en la sociedad
 5. Relaciones interpersonales
 6. Enfermedades de transmisión sexual
 7. Métodos anticonceptivos y aborto
-



1. Infancia

1.1 Sexualidad en la infancia: El niño es un ser sexuado

1.2 Aprendiendo a ser niño o niña

1.3 Preguntas y teorías de los niños

1.4 Conductas sexuales frecuentes

1.5 Masturbación en la infancia

1.6 Los padres y la educación sexual de los hijos

1.7 El apego

1.1 Sexualidad en la infancia: El niño es un ser sexuado

El desarrollo de la sexualidad humana comienza con el contacto físico, cuando los bebés son sujetos y acariciados. Eso es necesario y natural que ocurra. No se debe privar al bebé de contactos corporales. Es necesario reconocer al niño como ser sexuado, en relación consigo mismo y con otros, para que se construya una identidad sexual propia. La sexualidad infantil es una de las puertas por la cual el niño desarrolla su personalidad y sus relaciones con la afectividad.

La sexualidad es una cosa natural en los seres humanos, una función como tantas otras, como comer, caminar, leer, estudiar, etc. Y como tal, debe ser un tema tratado con naturalidad, honestidad, cariño, y teniendo su propio espacio dentro del proceso educativo del niño.

(Educación Sexual.org. *Educación sexual de los niños. El niño es un ser sexuado.*

Recuperado el 20 de Octubre de 2013, de:

<http://www.educacionsexual.org/sexualidad-el-nino-es-un-ser-sexuado.html>)

Como consecuencia, la sexualidad existe a lo largo de la vida y, por lo tanto, desde que el niño nace es un ser sexuado. Sin embargo, no siempre se ha entendido así. Los errores más frecuentes han sido y siguen siendo los siguientes:

- La sexualidad infantil no existe.
- La sexualidad infantil es como la sexualidad adulta.

Sin embargo, hoy sabemos que existe la sexualidad infantil y que tiene características propias. La sexualidad en cada etapa de la vida es diferente, ni peor ni mejor.



Diferencias en la sexualidad infantil y adulta:

- Los genitales y caracteres sexuales secundarios (características que anuncian la aparición de la pubertad como el vello púbico, los cambios en la voz, espalda y caderas...) están poco desarrollados (diferencia fisiológica).
- El nivel de hormonas es menor, por lo que el impulso sexual es también menor y más inespecífico.
- Placer sexual menos específico por menor nivel de hormonas y porque no atribuyen un significado sexual.
- No existe una atracción sexual específica por personas de uno u otro sexo. La atracción es más afectiva.
- Muchas conductas tienen para los niños un significado distinto al que le damos los adultos.

En resumen, la sexualidad infantil existe, es rica y variada y se manifiesta en múltiples conductas. A continuación, se hará una clasificación por edades, detallando cuáles son las características propias de cada una de las etapas.

• La sexualidad de 0 a 2 años

La sexualidad de los 0 a los 2 años tiene las siguientes características:

Fisiológicas:

- Los genitales están suficientemente formados como para que pueda producirse una respuesta de excitación.
- Toda la superficie corporal del niño es sensible a las caricias.
- Desde el nacimiento existe la capacidad de sentir placer (no es placer sexual).

Psicosociales:

- Asignación por parte de los adultos de identidad sexual (autoclasificación y conocimiento de uno mismo) y rol de género (características y atributos que se esperan de cada género).
- Comportamientos y expectativas diferentes por parte de los adultos según sea niño o niña.
- Importancia de los vínculos afectivos. En esta etapa se aprende a querer y a ser



querido.

Al final de esta etapa, los niños y niñas comienzan a actuar de forma diferente. Se hablará del rol de género con más insistencia en el apartado de “Aprendiendo a ser niño o niña”.

En esta etapa es muy importante el apego y su desarrollo. El **apego** es el vínculo afectivo entre el niño y quienes le cuidan. Implica sentimientos, conductas y expectativas, y se forma y se mantiene por el contacto íntimo, desformalizado, constante y frecuente.

A través del apego seguro los niños adquieren:

- Confianza básica y seguridad emocional.
- El uso y significado de las formas de comunicación íntimas y las expresiones emocionales.
- Hacer y satisfacer demandas.
- Generalización de otras relaciones sociales y afectivas: enamoramiento, relaciones sexuales, pareja, amistad...

(El apego se verá con más detalle y detenimiento en el último apartado del punto 1)

• **La sexualidad de 2 a 6 años**

Este modelo hizo su aparición con el movimiento juvenil SEX-POL (sexualidad y política).

Se producen cambios profundos en el niño, en el entorno y en la propia relación entre ambos.

A pesar de los cambios, hay una serie de **limitaciones** en el niño:

- No ha interiorizado la moral sexual.
- No ha tenido tiempo de aprender lo que los adultos espera de él en numerosas ocasiones.
- Tiene dificultad para controlar sus deseos.

Y, además, se produce unos **conflictos**:

- Rivalidad afectiva (si estamos haciendo algo, el niño tiene que esperar a que terminamos, tiene que aprender).



- Conflictos con los iguales.
- Conflicto con respecto a la autoridad con los adultos.

Hay dos grandes **procesos evolutivos**:

1. La adquisición de la permanencia de la identidad sexual y el inicio de la relativización de los roles de género.

Tiene lugar un triple proceso (basado en la teoría del desarrollo moral):

1. Mejor conocimiento y a la vez menos consistencia de los estereotipos de género. A partir de los tres años se dan cuenta que no es tan importante los estereotipos.
 - Aprenden a tipificar con precisión lo que se considera propio de hombre y de mujer en nuestra sociedad. Pero a la vez, éstos dejan de ser inmutables e inflexibles.
 - Admiten más fácilmente las inconsistencias del rol de género.
2. Adquisición de la permanencia de la identidad sexual.
 - No se puede cambiar la identidad sexual por voluntad propia.
 - Es estable a lo largo del tiempo.
 - Es consistente a pesar de los cambios en la apariencia o en la actitud, ya que depende, más que ningún otro órgano, de los genitales como órganos y la definen.
3. Adquisición de la diferenciación entre identidad sexual y rol de género.

2. La conformación e interiorización de la moral sexual.

Los niños nacen “amorales” y no tienen capacidad para controlar su propia conducta. Ponen de manifiesto, de forma espontánea, numerosas conductas sexuales, hacen continuas preguntas... No tienen malicia ni se sienten inhibidos.

De forma progresiva empiezan a adaptarse a la moral sexual adulta y hacen los primeros esfuerzos para controlar su conducta.

- Juicio externo: los adultos le transmiten lo justo y lo injusto, lo bueno y lo malo. Esto lleva a que tengan miedo al posible castigo cuando hacen algo mal.



- Interiorización de la moral adulta pasando a creer ellos mismos en estas normas que son vistas como universales e intercambiables. Ahora no solo tienen miedo al posible castigo, sino que también tienen que cargar con la culpa.

• **La sexualidad de 6 a 12 años**

Las características generales de la sexualidad de los 6 a los 12 años son las siguientes:

Fisiológicamente:

- Sin cambios.
- En esta etapa hay un crecimiento regular y paulatino.

Psicosocialmente:

- El niño/a:
 - Adquieren la permanencia de la identidad sexual.
 - Interioriza la moral sexual de los adultos con mucha rigidez (todo les da vergüenza).
 - Mayor complicidad con los iguales.
- Los adultos:
 - Continúan la asignación de la identidad sexual y los roles de género.
 - Continúan controlando las conductas sexuales.
 - Siguen siendo modelos importantes.

Los niños en esta etapa, alrededor de los 8-9 años, comienzan a distinguir la identidad sexual y el rol de género:

- Dan prioridad a las diferencias anatómicas y relativizan los elementos que definen el rol de género.
- Si hay conflicto entre ambos, conceden toda la importancia y estabilidad a la identidad sexual.
- Esta mayor flexibilidad de los roles de género no significa que no les concedan importancia, de hecho rechazan a quienes no lo cumplen y llevan a cabo actividades propias del otro género. Por ejemplo, aquellos chicos que hacen



cosas “propias” de chicas y viceversa.

- Interiorización de la moral sexual.

(Apuntes de la asignatura *Psicología del Desarrollo y Educación Afectivo-Sexual*, de la Facultad de Educación, Salamanca)

1.2 Aprendiendo a ser niño o niña

El niño o la niña empieza a comportarse de modo diferente a medida que pasa el tiempo. Es muy probable que las personas adultas que los rodean también lo hagan y que vayan depositando expectativas diferentes según se trate de un niño o de una niña. Y, consecuentemente, esas expectativas se van a ir cumpliendo poco a poco.

De este modo, tanto los niños como las niñas se van dando cuenta de que pertenecen a un sexo y no al otro. Es el **inicio del proceso de identidad sexual**: de sentir que se pertenece a uno de los dos sexos. Se trata de la propia autclasificación como niño o como niña. Al principio, los niños/niñas no lo distinguen y, de hecho, se autclasifican a partir de las características del rol (pelo, vestido, adornos...). Esta adquisición de la identidad sexual es muy diferente a sentir que hay cosas exclusivamente de niños y otras exclusivamente de niñas, que es lo que podemos denominar **rol de género**. A continuación, vamos a ver el proceso que siguen los pequeños para alcanzar esta diferenciación:

- A partir del año y medio, niños y niñas comienzan a actuar de manera diferente dependiendo de los casos; pero todavía no saben con seguridad si son niños o niñas.
- Hacia los dos años, aunque no sean capaces de decirlo, ya se autclasifican como niño o niña. Pero lo curioso es que esa autclasificación no está en función de lo que son, sus hormonas, sus gónadas o sus genitales, sino en función de lo que parecen.

Un ejemplo, si se le pregunta a un niño de 3 años qué es, probablemente conteste que es niño, pero si se le pregunta qué sería si se pone falda o unas coletas, entonces es probable que conteste que sería niña. Lo que a estas



edades un niño o una niña considera que le hace como tal, generalmente tiene que ver con lo que se llama género, es decir un constructor social que hace que unos atributos, juegos o formas de vestir estén consideradas como propias de hombres y otras como propias de mujeres.

- Al final de la primera infancia, a eso de los 6 años, ya casi todos sienten algo que pertenecen a un género, chico o chica, y ya saben sentirse con independencia de sus gustos, sus juegos e incluso de sus genitales, lo que no quiere decir que sea siempre tan sencillo o que esté exento de conflictos. A esto se llama **constancia sexual**.

Como educadores y educadoras deberemos ayudar a forjar esa constancia sexual, pero evidentemente también deberemos procurar contribuir a flexibilizar el género. Es decir, nuestra misión es que los niños y niñas aprendan que los juegos, los trabajos, las formas de vestir, etc. no pertenecen a un género determinado, sino que mujeres y hombres pueden hacer las mismas cosas. Nuestra tarea es abrir el abanico de las posibilidades y no caer en la trampa de las limitaciones.

Para que los niños y niñas puedan llegar a estos conceptos se necesita tiempo (especialmente de 2 a los 6 años) y, sobre todo, es necesario crear un buen clima y procurar que los pequeños no vivan esto como algo problemático, ya que no dejan de ser confusiones propias del momento evolutivo. Es decir, debemos ayudar a que los niños y niñas aprendan, lo que no implica que debamos convertir en problema lo que son confusiones propias del momento evolutivo.

Además, en muchas otras ocasiones la confusión sólo está en la cabeza de la persona adulta. Un ejemplo: No resulta extraño que a estas edades de las que estamos hablando haya niños o niñas que prefieran los juegos o juguetes que para muchas personas puedan ser considerados propios del otro sexo. Sin que esto, además, les suponga ningún conflicto en cuanto a su identidad. Saben perfectamente catalogarse como niño o como niña. El conflicto o la confusión, como hemos dicho, suele estar del lado de las personas adultas, que creen, por ejemplo, que si compran una muñeca a su



niño o un balón a su niña pueden estar contribuyendo a liar la identidad sexual o a fomentar la orientación del deseo homosexual.

Se mezclan, por lo tanto, tres cosas: identidad sexual, orientación del deseo y género. Cuando, en realidad son tres cosas distintas. Si como educadores o educadoras somos capaces de no mezclar estos tres conceptos, seremos capaces de ayudar a que no se mezclen y a que disminuyan los conflictos. Aunque si el conflicto en torno a la identidad sexual llegara a surgir, merecerá la pena tenerlo en consideración, sin menospreciarlo, frivolarlo o forzar determinadas situaciones.

(Cruz Roja juventud (2003). *Educación de las Sexualidades: los puntos de partida de la educación sexual* (Capítulo 6. *Sexualidades: de la infancia a la Juventud*). Recuperado el 21 de Octubre de 2013, de:

http://www.cruzrojajuventud.org/pls/portal30/docs/PAGE/SITE_CRJ_2/AREA_SEVICIO_S/ENLACES_SERVICIOS/GUIA_EDUCACION_SEXUALIDADES/CAPITULO6.PDF

1.3 Preguntas y teorías de los niños

En este apartado se van a tratar las preguntas que empiezan a hacer los niños desde edades tempranas y las teorías sexuales que ellos mismos construyen de lo que ven o escuchan.

Preguntas

Los niños desde pequeños son muy curiosos y hacen una serie de preguntas relacionadas con la sexualidad o el sexo. Es lo que llamamos **curiosidad sexual**. Ésta tiene componentes intelectuales, emocionales e interpersonales, y cristaliza en diferentes tipos de preguntas que casi todos los niños formulan alguna vez:

- Carácter anatómico: interés por la “cosita de hacer pipí”. “Mamá, ¿por qué las niñas no tienen pene?”

El origen de los niños: “¿Cómo se hacen los niños?”, “¿Por dónde salen los niños?”, “¿Por qué estás tan gorda, mamá?”, “¿Por dónde sale el hermanito?”, “¿Y por dónde ha entrado la hermanita? ¿Te la has comido?”

- Placer sexual: “¿Por qué se besan?” “¿Qué hacen?”



- Otras como:
 - “¿Si te quieren mucho y te dan muchos besos tienes un hijo?”
 - “¿Pero cómo va a tener un bebé si no está casada?”
 - “Papá, ¿qué es un marica?”
 - “¿Por qué no pueden casarse dos hombres o dos mujeres?”
- En relación a los cambios de la pubertad:
 - “¿Qué me está pasando?”
 - “¿Por qué me viene la regla todos los meses?”
 - “¿Por qué tengo eyaculaciones nocturnas?”
 - “A veces de repente, me siento excitado ¿qué puedo hacer?”
 - “¿Qué significa ser virgen?”

Una vez que sabemos que estas preguntas son probables que nos las hagan en algún momento de su desarrollo, es importante que busquemos una respuesta para darles. Siempre con sinceridad, aunque también hay que tener en cuenta las opiniones y creencias de los padres.

Teorías sexuales

Los niños construyen además sus propias teorías sexuales, las cuales tienen su origen en los propios niños o son una síntesis, no necesariamente coherente, entre su fantasía y lo que han oído o visto. Las teorías sexuales más frecuentes o más comunes son las siguientes:

- Todas las personas, incluso las del sexo femenino, tienen o van a tener cuando sean mayores un pene.
- El niño nace de la madre “como un excremento” por el ano, por la boca o por el ombligo.
- El niño cree que el padre no participa en la fecundación.
- Las relaciones sexuales entre los padres si se sospechan o se observan pueden ser interpretadas como “violentas”.
- Conductas con adultos: “Cada uno es dueño de su propio cuerpo”. “Mi cuerpo es mío y tu cuerpo es tuyo”.



Estos dos apartados de “Preguntas” y “Teorías sexuales” corresponden más a la etapa de Infantil y Primaria, que con Secundaria. Por lo tanto, como conclusión a estos puntos, afirmamos que la evolución sexual depende de cómo se resuelve y vivencie:

- Las imposiciones sociales cada vez más exigentes a las que se les somete el niño, casi adolescente.
- Los inevitables problemas de celos.
- La respuesta que encuentre a su curiosidad sexual: diferencias anatómicas entre el niño y la niña, los roles masculino y femenino, y el origen de los niños.
- Los modelos de identificación o imitación de que disponga.
- La reacción de los adultos ante sus conductas sexuales.

(Adaptación de los apuntes de la asignatura *Psicología del Desarrollo y Educación Afectivo-Sexual*, Facultad de Educación de Salamanca)

1.4 Conductas sexuales frecuentes

En este apartado vamos a centrarnos en definir cuáles son las conductas sexuales más frecuentes según las diferentes etapas del desarrollo en la infancia, cuáles de ellas son adecuadas y cuáles son inadecuadas, qué conductas deben preocuparnos, cuáles son las motivaciones de los niños para llevarlas a cabo y cómo debemos actuar ante estas manifestaciones sexuales. Además, se hablará de las manifestaciones sexuales más frecuentes según los padres, los educadores y los propios jóvenes.

No hay que olvidar que hay los niños pueden exhibir algunos, todos o ningunos de los comportamientos sexuales que son típicos de su edad.

Esta información no debería saber manejarla un educador o profesor, sino también los propios padres. Es posible que muchos padres no sepan cómo actuar en el caso de que su hijo esté llevando una conducta sexual, no sepan si deben preocuparse o es algo normal y cotidiano. Por lo tanto, sería conveniente dar a los padres una breve exposición sobre estas conductas sexuales.

Preescolar (0 a 5 años)



Programa de Educación Afectivo-Sexual en la Escuela

- Los niños se dan cuenta de que tocarse y sobarse los genitales produce sensaciones agradables y se tocan de vez en cuando.
- Los niños muestran sus genitales a otros.
- Los niños se interesan en sus cuerpos y pueden querer tocar o ver los cuerpos de otras personas.
- A los niños les fascinan las funciones corporales y el lenguaje relacionado con las funciones corporales (especialmente durante el entrenamiento para dejar los pañales).
- A los niños les gusta jugar al “doctor” o a “hacer bebés”.
- Los niños pueden tener una fascinación con el lenguaje sexual y pueden querer observar a otras personas desnudas en el baño, o pueden querer ser vistos desnudos por otros.
- En sus juegos, los niños a menudo repiten lo que han visto (por ejemplo, simular que muñecas que representan a “mamá” y “papá” se besan o discuten).
- Los niños pueden experimentar metiéndose los dedos u otros objetos en las cavidades genitales. (Este comportamiento usualmente se interrumpe ya que tiende a producir dolor.)

Edad escolar temprana (5 a 8 años)

- Los niños tienen más contacto con sus pares y pueden tocarse entre sí en actividades como hacerse cosquillas o en luchas.
- A los niños les puede gustar tocarse de una manera menos al azar y más frecuentemente; en esta edad ya han aprendido a no tocarse los genitales en público.
- Los chistes sucios son comunes entre los niños, pero pueden no entenderlos completamente.
- Los niños empiezan a hablar con sus amigos de caricias y comportamientos sexuales.
- Los niños empiezan a experimentar excitación sexual cuando se masturban y pueden querer repetir esa sensación de nuevo.
- Los niños hacen preguntas como “¿De dónde vine?”.



- Los niños son más inhibidos y necesitan privacidad.
- Los niños pueden tomarse de la mano y besarse.
- Los niños se tornan más conscientes de las preferencias sexuales.

Esta información anterior acerca de las conductas sexuales de los 0 a los 8 años ha sido facilitada por la doctora en Psicología Eliana Gil, quien ha logrado reconocimiento nacional en el área del desarrollo sexual infantil.

Cuando los niños y niñas están en **Primaria** (6-12 años) hay una serie de **conductas sexuales frecuentes**, como:

- Hacer preguntas y comentarios.
- Participar en juegos.
- Tocarse los genitales.
- Mostrarse los genitales unos a otros.
- Caricias, besos.
- Seducción, enamoramiento.
- Intentos de coito.

Se puede llevar a cabo, además, una **clasificación de las manifestaciones sexuales** según sean conductas adecuadas o inadecuadas:

- **Conductas adecuadas:**
 - Explorar, satisfacer su curiosidad, conocerse.
- **Conductas inadecuadas:**
 - Por el contexto: tocarse genitales en público.
 - Cuando pueden hacerse daño: intentos de coito.
 - Conductas que implican presión o fuerza con los iguales.
 - Conductas con adultos.

Según sea la manifestación sexual una conducta adecuada o inadecuada, deberemos saber **cómo actuar ante estas manifestaciones:**

- **Conductas adecuadas:**
 - Responder con total normalidad y siempre con sinceridad.
- **Conductas inadecuadas:**



- Por el contexto: explicarles por qué no es adecuado.
- Explicarles que pueden hacerse daño.
- En las conductas que implican presión o fuerza con iguales hay que explicarles que una persona nunca debe someter a otra.

Desde el programa educativo, nos interesan las cosas concretas. Según una encuesta realizadas a jóvenes, éstos afirmaron que los **motivos de la realización de estas conductas sexuales** fueron:

- La curiosidad (75%).
- La imitación (29%).
- El juego (76%).
- El placer (34%).
- El abuso sexual (4%)

Además también es posible que lo hicieran para conocerse a sí mismos y para descubrir conductas nuevas.

(Adaptación de los apuntes de la asignatura *Psicología del Desarrollo y Educación Afectivo-Sexual*, de la Facultad de Educación, Salamanca)

Estos motivos, dados por los y las jóvenes mismos, reflejan que la sexualidad antes de la pubertad no es mera curiosidad e imitación, sino que con frecuencia tiene significados mucho más amplios: desde edades tempranas se puede llegar a descubrir el placer sexual. Esta interpretación se ve reforzada con la contestación a otra pregunta, referida al grado de excitación: numerosos niños y niñas tuvieron una clara experiencia de **excitación sexual**:

- El 31% no tuvo experiencia de la excitación sexual.
- El 41% se excitó poco.
- El 22% se excitó mucho.
- El 5% cree incluso que llegó alguna vez al orgasmo.

Sin embargo, lo importante no es discutir si los niños y niñas pueden o no llegar a conocer el orgasmo, sino que un número importante de ellos/as afirma claramente



que tuvo experiencias de placer sexual.

Hay una serie de **comportamientos sexuales que deben preocuparnos**. Las siguientes señales o síntomas pueden no significar necesariamente que un niño haya sido abusado sexualmente, sino que el menor puede tener otras preocupaciones que deben ser atendidas. En cualquier caso hay que estar siempre alerta y vigilar de cerca al niño o niña en caso de que tengamos sospechas de que pueden estar llevando a cabo una conducta sexual inadecuada. Las señales o indicaciones de posible comportamiento sexual problemático pueden incluir:

- Una gran discrepancia en la edad de los menores involucrados.
- Una indicación de que un menor fue forzado, amenazado o intimidado para participar de un comportamiento sexual, o que un menor actuó sin el consentimiento del otro niño.
- Un patrón creciente de conductas sexuales.
- Alguna indicación de que el niño fue engañado o inducido a participar en una actividad sexual.

(Adaptación del Colectivo Harimaguada. Educación Afectivo-Sexual. Recuperado el 25 de Octubre de 2013, de: <http://www.harimaguada.org/>)

En esta etapa, el niño o el adolescente ya debería:

- Haber superado ya los posibles conflictos de celos.
- Haber adquirido una cierta capacidad de independencia de los padres.
- Hacer interiorizado numerosas normas sociales y morales.
- Hacer logrado un aceptable control sobre sus conductas.
- Hacer establecido las primeras amistades relativamente estables.

Desde el punto de vista sexual:

- Los niños toman conciencia de que su identidad sexual permanecerá a lo largo de toda la vida.
- Discriminan mejor el rol de género asignado, a la vez que comienzan a relativizar su consistencia.



Programa de Educación Afectivo-Sexual en la Escuela

- Aumentan su interés por las cuestiones sexuales.
- Participan en juegos con contenidos sexuales.
- Interiorizan elementos esenciales de la moral sexual adulta.
- Algunos mantienen o descubren el placer de la masturbación.

(Apuntes de la asignatura *Psicología del Desarrollo y Educación Afectivo-Sexual*, Facultad de Educación de Salamanca)

A continuación, ofrecemos una serie de cuadros facilitados por el Colectivo Harimaguada en los que se resumen los resultados de una investigación sobre las conductas sexuales realizadas antes de la pubertad (Lopez, Del Campo y Guijo, 1997). En este trabajo se han usado tres fuentes de información: observaciones de padres, de educadores y recuerdos de los jóvenes.

Varios cientos de padres y educadores consultados han asegurado que han observado con frecuencia numerosas conductas sexuales en los niños menores de 11 años. Y precisamente cuando más han observado estas conductas es antes de los seis años. Después, los menores aprenden a ocultar la sexualidad.

A los jóvenes se les pregunta qué número de veces aproximadamente habían seguido ellos mismos las conductas indicadas.



FUENTE: PADRES
CONDUCTAS SEXUALES PREPUBERALES OBSERVADAS
% DE NIÑOS Y FRECUENCIA DE CONDUCTAS OBSERVADAS EN SUS HIJOS (durante el último año)

ÍTEMS	Nunca	de 1 a 5 veces	de 6 a 20	Más de 20
1. Hacer preguntas	15	46	32	7
2. Hacer comentarios	16	46	26	11
3. Participar en juegos	22	46	16	18
4. Tocarse los genitales delante de los demás	60	23	12	5
5. Tocarse los genitales cuando cree estar solo	51	30	10	9
6. Masturbarse con la mano	87	9	3	1
7. Masturbarse con objeto	95	4	1	0
8. Ver zonas sexuales de otros	51	32	10	8
9. Palabras de contenido sexual	71	21	7	2
10. Tocar los pechos	37	39	16	8
11. Tocar los genitales	83	14	3	0
12. Mostrar genitales a niños	78	16	3	2
13. Mostrar genitales a adultos	75	14	8	3
14. Imitar con juguetes conductas sexuales	79	15	4	1
15. Imitar besos	62	28	8	2
16. Imitar coito	92	8	0	0
17. Caricias con niño o niña	84	16	0	0
18. Intentos de coito	97	3	0	0
19. Seducir niño o niña	92	5	1	1
20. Excitación sexual	66	17	8	9
21. Enamorarse	76	18	4	1
22. Interés por la pornografía	84	11	2	3



FUENTE: EDUCADORES
CONDUCTAS SEXUALES PREPUBERALES OBSERVADAS
% DE NIÑOS Y NIÑAS EN EL QUE OBSERVAN ESTAS CONDUCTAS (durante 6 meses)

ÍTEMS	Ninguno	de 1 a 3 veces	de 4 a 10	Más de 10
1. Hacer preguntas	35	45	12	8
2. Hacer comentarios	24	46	20	10
3. Participar en juegos	19	50	19	12
4. Tocar los genitales delante de los demás	63	28	5	4
5. Tocar los genitales cuando cree estar solo	70	21	5	4
6. Masturbarse con la mano	81	15	2	3
7. Masturbarse con objeto	92	6	2	0
8. Ver zonas sexuales de otros	53	26	11	10
9. Palabras de contenido sexual	62	25	6	6
10. Tocar los pechos	82	14	3	1
11. Tocar los genitales	85	11	3	1
12. Mostrar genitales a niños	68	25	4	3
13. Mostrar genitales a adultos	93	7	0	0
14. Imitar con juguetes conductas sexuales	76	18	4	2
15. Imitar besos	74	22	3	2
16. Imitar coito	84	11	3	1
17. Caricias con niño	81	13	3	3
18. Caricias con niña	81	13	3	3
19. Intentos coito	88	10	1	2
20. Seducir niño	78	17	4	1
21. Seducir niña	77	14	6	3
22. Excitación sexual	81	16	3	1
23. Enamorarse de niño	68	22	8	3
24. Enamorarse de niña	69	22	6	3
25. Interés por la pornografía	78	15	3	3



FUENTE: JÓVENES
CONDUCTAS SEXUALES PREPUBERALES RECORDADAS
% DE CONDUCTAS OBSERVADAS RECORDADAS (antes de los 11 años)

ÍTEM	Nunca	de 1 a 5 veces	de 6 a 20	Más de 20
1. Hacer preguntas	20	47	28	5
2. Hacer comentarios	12	52	27	9
3. Participar en juegos	3	39	38	20
4. Tocarse los genitales delante de los demás	82	13	4	1
5. Tocarse los genitales cuando cree estar solo/a	42	30	19	9
6. Masturbarse con la mano	72	14	9	5
7. Masturbarse con objeto	84	10	4	2
8. Ver zonas sexuales de otros/as	27	46	18	9
9. Palabras de contenido sexual	39	39	15	8
10. Tocar los pechos	64	26	8	2
11. Tocar los genitales	76	17	6	2
12. Mostrar genitales a niños/as	71	23	3	2
13. Mostrar genitales a personas adultas	77	17	4	2
14. Imitar con juguetes conductas sexuales	51	28	15	6
15. Imitar besos	37	36	20	7
16. Imitar coito	80	14	6	1
17. Caricias con niño o niña	71	19	8	2
18. Intentos de coito	91	7	2	0
19. Seducir niño	46	36	14	4
20. Seducir niña	91	4	4	1
21. Excitación sexual	53	27	15	5
22. Enamorarse de niño	30	39	24	7
23. Enamorarse de niña	86	8	4	2
24. Interés por pornografía	52	32	9	7
25. Fantasías sexuales	49	30	14	7
26. Observar conductas de padres y madres	67	23	7	3
27. Conductas con personas adultas	94	3	2	1
28. Conductas sexuales impuestas	94	4	1	1



En conclusión, es indudable que la sexualidad infantil es muy rica y que debe ser aceptada con normalidad. Como puede verse, la mayor parte de los y las jóvenes recuerdan haber realizado numerosas conductas sexuales, de igual modo que sus padres y educadores recuerdan que ellos las hubieran realizado. Si durante este periodo, los padres y educadores ofrecen vínculos afectivos adecuados, podemos ayudarles a conocer su identidad y a que estén contentos con ella, así como responder a sus preguntas y ser benevolentes con las manifestaciones sexuales infantiles.

Aunque, no todos lo que sacamos de estos resultados es positivo, ya que algunas conductas son, lamentablemente, muy inadecuadas. Es el caso de la observación de conductas sexuales de los padres, madres y sobre todo, las conductas con personas adultas y las conductas contra su voluntad. Por ello, es necesario enfatizar en la importancia de una buena educación sexual a todos los niveles, así los niños y adolescentes podrán disfrutar de una satisfactoria y saludable sexualidad y conocerán los riesgos y las conductas inadecuadas.

1.5 Masturbación en la infancia

La masturbación es una conducta sexual muy frecuente. Debido a su importancia, hemos de hablar más detenidamente de ella.

La curiosidad por explorar el propio cuerpo y el de los otros es algo que se suele manifestar en todos los niños y niñas. Aprenden a conocer el propio cuerpo, a saber dónde empieza y dónde termina. Por supuesto, dentro de esas exploraciones llega el momento en que tanto el niño como la niña descubren sus genitales. En realidad, esto último suele suceder a partir de que controlan esfínteres y comienza a desaparecer el pañal. Es entonces cuando queda accesible una parte de su cuerpo que antes apenas lo estaba.

Estos tocamientos, a los que habitualmente se les llama masturbación infantil, al principio tienen como objeto la autoexploración, pero enseguida tendrán también como objeto el placer. Es indudable que, los niños o niñas de estas edades que se tocan, lo hacen porque encuentran placer o, si se prefiere, sensaciones agradables.



Hemos hablado de placer y de masturbación infantil, pero que no se nos olvide de quienes estamos hablando. Sabemos que ni el placer ni la masturbación de ahora serán iguales que, después, en la adolescencia, juventud o edad adulta. Como tampoco son iguales los significados que tiene ahora con los que podrán tener más adelante. Esto último conviene no olvidarlo.

Ahora, precisamente, hay pocos significados. Será la actitud, que las personas adultas mantengan frente a estas conductas, una de las causas que originen significados. Así, los gestos, las consignas, los límites que se establezcan y la coherencia de éstos con otros comportamientos harán que “algunas cosas que tienen que ver con lo sexual” caminen y crezcan hacia lo íntimo o lo hagan hacia lo prohibido.

No es lo mismo si como educadores o como educadoras nos planteamos como objetivo que niños y niñas “no se toquen” o, algo muy distinto, que “no se toquen en público”. Con frases del tipo: “esto no se hace”, “cómo se te ocurre hacer esto”, “no quiero volver a ver que te tocas así”... lograríamos lo primero. Sin embargo, si en vez de “juzgar” lo bueno o malo de la conducta, nos dedicáramos sólo a señalar lo adecuado o inadecuado del lugar o del momento: “esto aquí no se hace”, “esto ahora no se hace”, “cuando haya otras personas delante no te toques”... estaríamos aproximándonos al segundo objetivo. Y, más aún, si le damos alternativas: “cuando estés en tu cuarto”, “cuando estés tú solo o sola”...

Si abrimos la puerta y descubrimos que un niño o niña se toca o se masturba debajo de las sábanas, parecerá que siempre es lo mismo sea quien sea quien lo haga. Pero no será igual, ni significará lo mismo, aunque lo parezca, masturbarse a solas en el cuarto y hacerlo desde la conciencia de que es algo íntimo o hacerlo pensando que es algo prohibido. Según cuál haya sido nuestro objetivo y qué frases hayamos utilizado habremos contribuido en una dirección o en otra.

(Cruz Roja juventud (2003). *Educación de las Sexualidades: los puntos de partida de la educación sexual* (Capítulo 6. *Sexualidades: de la infancia a la Juventud*). Recuperado el 27 de Octubre de 2013, de: <http://www.cruzrojajuventud.org/pls/porta>)



1.6 Los padres y la educación sexual de los hijos

Hasta hace muy poco tiempo, el tema de la sexualidad en una familia se consideraba un tema tabú, incluso en algunas familias aún sigue ocurriendo esto. Ejemplo de ello es que gran parte de las veces surge una negativa a permitir que los hijos reciban educación sexual de parte de profesionales de la educación. Por lo tanto, se juzgaba y se sigue juzgando la sexualidad y todo lo relacionado con ella como algo prohibido y obsceno.

Sin embargo, a día de hoy sabemos que esto no tiene nada que ver con la realidad. Sabemos que la sexualidad no solo consiste en el acto coital, sino que abarca muchos más factores como es el psicológico, emocional, social (relaciones), económico, histórico, religioso... La sexualidad es buena, sana y beneficiosa.

“Una sexualidad sana aporta numerosos beneficios al organismo. Aumenta la autoestima, proporciona estabilidad emocional, mejora las relaciones interpersonales, nos sentimos más queridos y atractivos. Además el estado de relajación que se experimenta después del orgasmo nos produce una agradable sensación de bienestar que nos hace afrontar nuestros problemas y preocupaciones de una manera más optimista, reduciendo considerablemente la ansiedad, el estrés y la tensión acumulada.” (Emma Ribas (2010, Abril). *La sexualidad sana y sus beneficios*. Recuperado el 29 de Octubre de 2013, de: <http://www.eldebate21.com/2010/04/la-sexualidad-sana-y-sus-beneficios/>)

Por otra parte, también hay que tener en cuenta que la sexualidad tiene un lado algo más oscuro, ya que existe la posibilidad de correr riesgos, como los embarazos no deseados, las enfermedades de transmisión sexual... Teniendo en cuenta esto, es necesario e imprescindible que se hable de la sexualidad a niños y adolescentes, tanto para hablarle de los aspectos positivos como de los negativos. Deben saber que pueden disfrutar de su sexualidad de forma sana y segura, pero que también existen riesgos si deciden hacerlo de una manera incorrecta.



Nuestra misión como educadores no es solo proporcionar a los niños y niñas una buena información sobre el tema, sino ponernos en contacto con los padres de nuestros alumnos (en la medida de lo posible) y concienciarlos de que deben hablar de la sexualidad y de sexo con sus hijos, desde las primeras edades. Nuestro deseo, tanto el de los padres como el de los educadores, es que los niños vivan una vida saludable y gratificante, por eso sabemos que enseñarles sobre el sexo es muy importante. Puede que en algunos casos los padres no necesiten información ni apoyo sobre cómo hablarles a sus hijos de estos temas tan complejos, pero es recomendable darles una serie de pautas y consejos sobre cómo actuar con sus hijos:

Cuando los padres hablan de sexualidad en la infancia:

- Lo recomendable es **comenzar a hablar** con los hijos sobre la sexualidad en los primeros años de su niñez. En esta edad tan temprana los niños ya comienzan a sentir curiosidad sobre la sexualidad y comienzan a hacer preguntas tipo: “¿de dónde venimos los niño?”, “¿por qué soy diferente de mi hermanita?”... y tanto padres como educadores deben estar preparados para responder a estas cuestiones.

Si nos estamos refiriendo a un adolescente, lo recomendable sería estar preparado de antemano. Aunque no nos hayan formulado ninguna pregunta, debemos estar al tanto de que vamos a decir en caso de que nuestro hijo o un adolescente nos pregunten. Nos debemos informar bien sobre los temas que queramos explicarles.

- Cuando llegue el momento de hablar de estas cuestiones, debe hablar al niño con **claridad, naturalidad y sinceridad**. Es muy importante también llamar a las cosas por su nombre, es decir, no se debe evitar ninguna palabra, cada órgano tiene su nombre y debe ser llamado por dicho nombre, sin pudor o vergüenza, sin poner apodos. Si le ponemos apodos a los órganos, los niños se darán cuenta de nuestra vergüenza e incomodidad.

También, los padres deben de ser capaces de poder hablar de todo con sus hijos o hijas. Si él o ella hacen alguna pregunta sobre la que no nos sintamos



seguros, no deberemos contestarles en ese momento. Podemos explicarles que hay que reflexionar sobre ello y más adelante se lo explicaremos. Además, esta puede ser una buena forma de que las conversaciones sobre sexo tengan continuidad, de modo que los hijos/hijas se acostumbren a confiar en sus padres y les cuenten sus dudas e inquietudes.

Cuando los padres hablan de sexualidad en la adolescencia, se deben tener en cuenta las recomendaciones anteriores, y además:

- **No se debe sentir pudor, vergüenza o miedo** al hablar de estos temas con los hijos, ya que los adultos son los primeros que deben aceptar y vivir con normalidad la sexualidad. Es un aspecto más de la vida y lo mejor es tratarlo así. Si se habla de sexo con él o ella como no hablas del resto de las cosas de su vida (sus estudios, su relación con la familia, su salud, sus amigos...) él o ella pensarán que el sexo es mucho más importante que todo eso. Si lo que se quiere es que él o ella se enfrente con naturalidad y sabiduría a su vida sexual, y más en el despertar de ella, nosotros debemos hacer lo mismo: debemos transmitirle un sentimiento de naturalidad y seguridad.

Es posible que muchos padres no se sientan seguros, tengan sensación de vergüenza o les cueste mucho hablar de ello. En estos casos, es muy probable que se deba a que el propio padre o madre no tuviese en su adolescencia una buena educación sexual. De ser así, los padres deben explicárselo también así a su hijo adolescente. Los padres tienen que hacer que sus hijos confíen en ellos y vean lo que realmente son, esto puede unir mucho a padre-hijo. De cualquier modo, los padres deben esforzarse, superar sus miedos y asegurarse de que resuelven las dudas de sus hijos, aunque no sea en el mismo momento en que el chico o chica las plantea.

- Siempre hay que tener una **actitud abierta y accesible**, tanto con los niños como con los adolescentes. El niño tiene que poder confiar en sus padres y no tener miedo a preguntarle sobre sus dudas.



Programa de Educación Afectivo-Sexual en la Escuela

- En caso de que los adolescentes aún no nos haya preguntado acerca del sexo o la sexualidad, deben ser los padres los que se encarguen de **buscar un buen momento** para hablar de este tema a sus hijos, ya que es muy probable que el o la adolescente tenga muchas dudas, pero por miedo o vergüenza no se atreva a preguntar. Al hablar de un "buen momento", nos referimos a que se dé una situación en la que el padre y el hijo estén tranquilos, no haya ninguna actividad inmediata que pueda interrumpir la conversación y que se encuentren solos.
- Las primeras veces que se hable de sexo con un hijo adolescente es que **no se debe querer contarle todo a la vez**. Sería bueno conseguir que las conversaciones sobre sexo sean normales entre ambos, que el chico o chica sienta que puede consultar a sus padres todas sus dudas. Para eso es necesario que los hijos confíen en sus padres y que éstos tengan una mentalidad abierta, como hemos dicho anteriormente. Y para ello es fundamental que la primera conversación sobre el tema que se tenga con ella o esté preparada.

(Victoria Toro. *Habla de sexo con tu hijo adolescente*. Recuperado el 2 de Noviembre de 2013, de:

http://adolescentes.about.com/od/sexo/a/Habla_Habla_De_Sexo_Con_Tu_Hijo_Adolescente.htm)

En resumen, dependiendo de la actitud de los padres los niños aprenden si el sexo es bonito o feo, correcto o incorrecto, un tema de conversación o no. Los padres son un modelo con sus actitudes, hablen o no del tema. Si los niños ven que en su casa no se habla de sexo, pueden considerarlo como algo que está mal. Que el niño no pregunte no significa que no quiera saber. Es posible que en muchos casos el niño no se anime a preguntar por miedo a la reacción o actitud que sus padres tengan hacia el tema. Y es que aún en muchas casas, cuando un niño pregunta algo relacionado a la sexualidad es mal interpretado como "grosero" porque lo preguntó en voz alta, "mal educado" porque lo preguntó a otra persona, "fuera de lugar" porque preguntó en la escuela, o "degenerado" porque se siente demasiado interesado y curioso en el tema.



Los padres deben tener muy claro el tipo de orientación que desean para sus hijos. Deben considerar que hoy día los niños están muy expuestos a todo tipo de información sobre el sexo. Por todo eso, es necesario "vigilar" las actividades de los niños, y si es el caso, ofrecer nuevas opciones de entretenimiento, buscando programas, comprando discos y ropas que estén de acuerdo con la edad del niño, y así garantizando un mínimo de protección. Es conveniente que los niños no sobrepasen etapas. Que no abandonen los juegos infantiles por imitaciones más adultas y comportamientos parecidos.

(Educación Sexual.org. *Los padres y la educación sexual de los hijos*. Recuperado el 2 de Noviembre de 2013, de: <http://www.educacionsexual.org/sexualidad-los-padres-y-la-educacion-sexual-de-los-hijos.html>)

1.7 El apego

Bowlby (1969), quien formuló la teoría del apego, habla de que el apego lo experimentan los animales, afirmando que es algo innato en las especies para asegurar la supervivencia de cada una. Dice así: "El apego es un sistema que garantiza la vinculación entre los progenitores y las crías (que nacen en precario) con fines supervivenciales. Las especies han desarrollado mecanismos comportamentales entre progenitores y crías que garantizan el correcto desarrollo de estas últimas sobre la base de la contingencia entre las señales de la necesidad de las crías y los cuidados de los adultos. Si no existiese el sistema de apego y no se produjese la vinculación, las crías de las especies que nacen sin capacidad de supervivencia individual perecerían, fracasando la supervivencia de la especie."

Este mismo autor, extrapola esta teoría del apego a los seres humanos, afirmando que "nacemos 'determinados' para la vinculación afectiva, para el contacto con el otro. Poseemos comportamientos innatos que garantizan esta unión. ... La figura de apego, persona con la que el bebé mantiene relaciones privilegiadas, posee la capacidad de interpretar las señales de éste y responder contingentemente a sus demandas. Por otro lado, el sistema de apego se activa cuando el niño o la niña están en una situación de desvalimiento, desamparo, de angustia, buscando la proximidad y el contacto. La



figura de apego cumple con dos funciones esenciales: es la base de seguridad y el puerto de refugio.”

Javier Gómez Zapiain (*Educación afectivo sexual*, Anuario de Sexología, 2000, Nº 6, 41-56) habla de la importancia que tiene la figura de apego en la infancia para poder relacionarnos de un modo satisfactorio en el futuro. Menciona tres tipos de apego: seguro, ansioso ambivalente y evitativo.

- El **apego seguro** se da cuando la figura de apego atiende siempre a las demandas de atención y cuidado del niño y reacciona de forma acogedora y positiva ante ellas. En el dominio interpersonal, las personas seguras tienden a ser más cálidas, estables y con relaciones íntimas satisfactorias, y en el dominio intrapersonal, tienden a ser más positivas, integradas y con perspectivas coherentes de sí mismo. Los niños que han experimentado en la infancia un apego seguro son más empáticos y pro-sociales que los niños que han experimentado un apego ansioso.
- El **apego ansioso** se da cuando la figura de apego está física y emocionalmente disponible sólo en ciertas ocasiones, lo que hace al niño más propenso a la ansiedad de separación y al temor de explorar el mundo. Se trata de madres descuidadas o que no están disponibles. No tienen expectativas de confianza respecto al acceso y respuesta de sus cuidadores, debido a la inconsistencia en las habilidades emocionales. Es evidente un fuerte deseo de intimidad, pero a la vez una sensación de inseguridad respecto a los demás. Puede ser de dos tipos:

Este apego ansioso puede ser ambivalente o evitativo. En el **apego ansioso ambivalente**, los niños responden a la separación con angustia intensa y mezclan comportamientos de apego con expresiones de protesta, enojo y resistencia. Estos niños no tienen expectativas de confianza respecto al acceso y respuesta de sus cuidadores. El **apego ansioso evitativo** se da cuando el cuidador deja de atender constantemente las señales de necesidad de protección del niño, lo que no le permite el desarrollo del sentimiento de



confianza que necesita. Se sienten inseguros hacia los demás y esperan ser desplazados sobre la base de las experiencias pasadas de abandono.

- Se podría incluir también un último apego que no menciona Javier Gómez, es el **apego desorganizado**. El cuidador ante las señales del niño tiene respuestas desproporcionadas y/o inadecuadas, incluso en su desesperación, al no poder calmar al niño, el cuidador entra en procesos de disociación. Esta conducta del adulto desorienta al niño y no le da seguridad y le genera ansiedad adicional. Los niños que han experimentado el apego desorganizado tienden a no ser empáticos y desarrollar conductas hostiles y agresividad.

Para la explicación de estos tipos de apegos nos hemos servido de la información facilitada por el profesor Francisco Tadeo Baciero, de Educación para la Ciudadanía de la facultad de Educación de Salamanca.

Según Javier Gómez, cada uno de estos tipos de apego configura una manera diferente de tratar las relaciones interpersonales. “La confianza básica y la seguridad emocional dependen de la vinculación afectiva. De este modo, cuando dos personas adultas desean mantener relaciones sexuales compartidas, éstas necesariamente se desarrollan en el ámbito de la intimidad, y es en este ámbito precisamente donde pueden aparecer dificultades psicológicas relacionadas con la inseguridad emocional (Kaplan, 1979).

La vinculación afectiva nos habla de la necesidad de sentirnos seguros sobre la base de la relación con las figuras de apego a lo largo de nuestra vida (madre, padre, hermanos/as, abuelos/as, amigos/as, novios/as...) y también menciona lo importante que es la calidad del contacto físico en la infancia en relación la capacidad de voluptuosidad adulta. El amor y el enamoramiento, tal como indican Hazan y Shaver (1987), son la expresión de la necesidad de vinculación afectiva en el tránsito evolutivo de las figuras de apego.”

Por lo tanto, la figura de apego va evolucionando y pasa de ser nuestra madre o padre a convertirse en nuestra pareja, algún compañero o compañera... Como se ha dicho anteriormente, para tener buenas relaciones interpersonales es necesario haber



tenido una buena figura de apego que nos haya proporcionado protección, seguridad, estabilidad, etc. De lo contrario, nuestras relaciones con los demás serán más complicadas al no confiar como deberíamos en las personas.

Volvemos a mencionar a John Bowlby, autor que ha trabajado mucho con este tema y teniendo libros como *Una base segura*, *El vínculo afectivo* o *La separación afectiva*. En su libro *The Making and Breaking of Affectional Bonds*, dice: “los seres humanos de cualquier edad son más felices y capaces de desarrollar sus talentos de modo óptimo cuando están seguros de que detrás de ellos hay una o más personas de confianza que vendrán en su ayuda en caso de que aparezcan dificultades. Se puede considerar a la persona de confianza, también llamada figura de apego, como aquella que proporciona a su compañero o compañera una base segura desde la que operar. La necesidad de una figura de apego, una base personal segura, no está de ningún modo confinada a los niños. ... hay buenas razones para creer que la necesidad está presente también en los adolescentes así como en los adultos maduros”.

Por lo tanto, podemos concluir que el apego seguro es beneficioso y necesario, tanto para desarrollar nuestra vida como para nuestras relaciones con las demás personas, ambos de un modo satisfactorio. De este modo, podemos afirmar que el apego seguro en la infancia tiende a generar buena autoestima (la autoestima se detallará en el apartado 3 de la adolescencia y pubertad). Si en la infancia hemos tenido esta figura de apego, es muy posible que podamos desarrollar la competencia para iniciar “una relación mutuamente satisfactoria con otra persona” (p. 104). Para llevar a cabo esta competencia es necesario ser capaz de dar apoyo a la otra persona, así como de manifestar con confianza la necesidad de apoyo.

Del modo contrario, si nos ha faltado esa figura de apego en la infancia es muy probable que tengamos baja autoestima, lo que crearía en el niño actitudes de dependencia emocional excesiva, incapacidad de pedir apoyo cuando se necesita y la necesidad de exigir apoyo de manera imperiosa, manifestada incluso de modo violenta.



Por último, mencionar la importancia de nuestra figura como maestros o educadores, ya que es muy posible que en varias ocasiones nos convirtamos también en la figura de apego de los niños. A esto se le llama apego de sustitución, que es el que se puede dar en un colegio, por ejemplo, convirtiéndose el profesor en la figura de apego de los alumnos. Esto sucede por la empatía que tiene el profesor, por su actitud positiva incondicional hacia sus alumnos y preocupándose por ellos, y su autenticidad y sinceridad.

(Apuntes de la asignatura *Educación para la Ciudadanía*, Facultad de Educación, Salamanca)



2. Juegos y juguetes

2.1 ¿Qué es el juego infantil?

2.2 El juego desde que nacemos

2.3 El desarrollo del niño/a en relación al juego

- Juego y desarrollo psicomotor
- Juego y desarrollo cognitivo
- Juego y desarrollo afectivo-emocional
- Juego y desarrollo social

2.4 Importancia del juego en la educación

- Dualidad educativa tradicional
- Juego libre y espontáneo

2.5 Cómo han de ser los juegos y juguetes de acuerdo a las necesidades, capacidades y edad de los niños

2.6 Evolución del juego y sus roles. Cómo actuar desde la educación

- Cómo actuar desde el punto de vista de la educación

2.7 Cómo jugamos. Factores que determinan el juego

2.8 Juego coeducativo

2.9 La relación de unos niños con otros: juegos amorosos

2.10 Publicidad y consumo

2.1. ¿Qué es el juego infantil?

El juego es siempre una actividad divertida, que generalmente suscita excitación y hace aparecer signos de alegría, pero aun cuando no vaya acompañada de estos signos de regocijo, siempre es evaluada positivamente por quien la realiza. Cualquier observador puede confirmar que los niños gozan con todas las experiencias físicas y emocionales del juego. Este placer del niño al jugar es divergente, ya que cada tipo de juego genera un efecto distinto.

(Pedrosa Torres, F. R., (2011, marzo). Los juguetes y los juegos en Educación Infantil. [Versión electrónica]. *Innovación y experiencias educativas*, volumen 40. Recuperado el 27 de octubre de:



http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_40/FRANCISCA_ROSA_PEDROSA_TORRES_2.pdf)

2.2 El juego desde que nacemos

La etapa de Educación Infantil (0 – 6 años), es especialmente propicia para el uso del juguete con fines pedagógicos. En esta etapa, “el juego es un recurso idóneo para utilizar en la escuela, debido a su carácter motivador, globalizador de contenidos y por ser mediador de aprendizajes significativos. Además, la actividad lúdica fomenta la interacción entre niños y niñas, aspecto que constituye tanto un objetivo educativo como un recurso metodológico de primer orden”.

En este primer ciclo, se trata de un juego en gran medida espontáneo para el niño, aunque cuidadosamente planificado desde un proyecto curricular, incluyendo objetivos tan importantes como el desarrollo de la capacidad de control del cuerpo, de las habilidades perceptivas y motoras, de manipulación, la utilización de formas de comunicación y representación para expresarse, etc.

Entre los dos y tres años aparece el juego simbólico, de representación de un objeto por otros, directamente relacionado con las otras áreas de conocimiento establecidas por el sistema educativo: área de identidad y autonomía personal, área de medio físico y social y área de comunicación y representación.

Entre los 3 y 4 años aparece la diferenciación de sexos en cuanto a juegos. En este estadio, el papel del educador es fundamental en cuanto a la reducción de estereotipos y la educación para la igualdad de oportunidades de ambos sexos.

Entre los 4 y 5 años cobra una especial importancia el juego simbólico y el juguete, ya que los niños crean y recrean increíbles situaciones en función de su imaginación. Con este juego, disfrutan de la fantasía, a la vez que aprenden a conocerse y a explicar la realidad.



Por último, entre los 5 y los 6 años, el juego con otros niños es lo más significativo. Aparecen los juegos reglados, juegos que son el motor de la socialización, juegos con normas y reglas que respetar, que les une y les hace diferentes a los otros.

Mediante el juego, el niño sale del presente, de la situación concreta, y se sitúa en otras situaciones, otros roles, otros personajes, con una movilidad y una libertad que la realidad de la vida cotidiana no se permite.

No obstante, y pese a que el juego es el reino de la libertad y de la arbitrariedad, presenta una paradoja interna, ya que comporta al niño una serie de restricciones voluntarias, porque para jugar el niño se debe ajustar a las pautas de conducta del personaje (como médico tiene que ser amable y manifestar respeto por el paciente), y cuando el juego es grupal tiene que acatar las reglas del mismo.

El juego es sobre todo un proceso, una finalidad sin fin. Si entra en el utilitarismo o se convierte en un medio para conseguir un fin, pierde la atracción y el carácter de juego. Definimos el juego como una actividad que implica acción y participación activa.

La ficción se considera como un elemento constitutivo del juego. Esta característica, que fue puesta de manifiesto por S. Freud y compartida por todos los autores, hace que el juego no sea la actividad en sí misma sino la actitud del sujeto frente a esta actividad.

El juego es una actividad seria. Si observamos a un niño cuando juega, lo primero que llama la atención es su seriedad. Haciendo un flan de arena en la playa, jugando con coches o con el caballito, pone toda su alma en el tema en cuestión, y está tan absorto en ella como un adulto cuando se halla interesado y concentrado en el trabajo que realiza. Pero no es el mismo concepto de seriedad que entendemos los adultos porque nosotros asociamos lo serio con lo que es eficaz, con lo que obtenemos resultados.

(Pedrosa Torres, F. R., (2011, marzo). Los juguetes y los juegos en Educación Infantil. [Versión electrónica]. *Innovación y experiencias educativas*, volumen 40. Recuperado el 27 de octubre de:



[http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_40/FRANCISCA ROSA PEDROSA TORRES 2.pdf \)](http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_40/FRANCISCA_ROSA_PEDROSA_TORRES_2.pdf)

2.3 El desarrollo del niño/a en relación al juego

Juego y desarrollo psicomotor

El juego potencia el desarrollo del cuerpo y los sentidos. Gracias al juego el niño descubre sensaciones nuevas; empieza a coordinar los movimientos de su cuerpo. Estructura su representación mental del esquema corporal y examina sus posibilidades sensoriales y motoras, ampliándolas con el paso del tiempo. Se descubre a sí mismo en el origen de las modificaciones materiales que provoca y va conquistando su cuerpo y el mundo exterior. Por última, cuenta con experiencias de dominio que le provocan la confianza en sí mismo.

(Adaptación de Pedrosa Torres, F. R., (2011, marzo). Los juguetes y los juegos en Educación Infantil. [Versión electrónica]. *Innovación y experiencias educativas*, volumen 40. Recuperado el 27 de octubre de: [http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_40/FRANCISCA ROSA PEDROSA TORRES 2.pdf \)](http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_40/FRANCISCA_ROSA_PEDROSA_TORRES_2.pdf)

Juego y desarrollo cognitivo

En cuanto a lo cognitivo, el juego desarrolla y crea estructuras mentales, promoviendo la creatividad, puesto que: los juegos manipulativos son un medio de desarrollo de la personalidad, y el juego es una fuente de aprendizajes que a su vez logra zonas de desarrollo potencial; además el juego como actividad estimula la atención y la memoria, y el descentramiento cognitivo es fomentado por el juego simbólico o de representación; la creatividad e imaginación también son proporcionadas por el juego, así como la discriminación fantasía-realidad es estimulada también por éste. Se puede decir que el juego es comunicación, y que por lo tanto, hace más fácil el progreso del desarrollo coherente.



(Adaptación de Pedrosa Torres, F. R., (2011, marzo). Los juguetes y los juegos en Educación Infantil. [Versión electrónica]. *Innovación y experiencias educativas*, volumen 40. Recuperado el 27 de octubre de: http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_40/FRANCISCA_ROSA_PEDROSA_TORRES_2.pdf)

En conclusión, el juego promueve el equilibrio afectivo y la salud mental, y es un instrumento de comunicación y socialización infantil.

(Pedrosa Torres, F. R., (2011, marzo). Los juguetes y los juegos en Educación Infantil. [Versión electrónica]. *Innovación y experiencias educativas*, volumen 40. Recuperado el 27 de octubre de: http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_40/FRANCISCA_ROSA_PEDROSA_TORRES_2.pdf)

Juego y desarrollo afectivo-emocional

En relación a lo afectivo-emocional, el juego es considerado una actividad placentera que provoca satisfacción, y que permite la asimilación de experiencias difíciles facilitando el control de la ansiedad asociada a estas situaciones. Además, el juego posibilita la expresión simbólica de la agresividad y de la sexualidad infantil, y es un medio para el aprendizaje de técnicas de solución de conflictos, al mismo tiempo que hace más fácil el transcurso sucesivo de la identificación psicosexual.

(Adaptación de Pedrosa Torres, F. R., (2011, marzo). Los juguetes y los juegos en Educación Infantil. [Versión electrónica]. *Innovación y experiencias educativas*, volumen 40. Recuperado el 27 de octubre de: http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_40/FRANCISCA_ROSA_PEDROSA_TORRES_2.pdf)



Juego y desarrollo social

Teniendo en cuenta que el juego es un instrumento de comunicación y socialización infantil, se pueden discernir tres subgrupos dentro de este apartado:

- Los juegos simbólicos, de representación o ficción, son aquellos que fomentan la comunicación y cooperación entre iguales, aumentan el conocimiento del mundo social del adulto, estimulan el desarrollo moral, proporcionan el autoconocimiento, el desarrollo de la conciencia personal y prestan ayuda en los procesos de adaptación socio-emocional.
- Los juegos de reglas, por su parte, conllevan el aprendizaje de estrategias de interacción social, hacen más fácil el control de la agresividad y cuentan para aumentar los valores de responsabilidad y democracia.
- Los juegos cooperativos suscitan a la comunicación y amplían los mensajes de carácter positivo en el seno del grupo; también hacen hincapié en la mejora del autoconcepto, incrementando la aceptación, tanto de uno mismo como de los demás. Con ellos, se estimulan los contactos físicos positivos en el juego libre, y disminuyen los contactos físicos negativos y las interacciones verbales negativas. A sí mismo, hacen que en las clases el nivel de participación sea mayor, y se aumenta la conducta prosocial, con los valores de generosidad y cooperación. Con la disminución de conductas pasivas y agresivas en este tipo de juegos, se potencia una conducta asertiva. Y además, el clima social del aula es más favorecedor, con un ambiente más agradable, y aceptando las diferentes razas.

(Adaptación de Pedrosa Torres, F. R., (2011, marzo). Los juguetes y los juegos en Educación Infantil. [Versión electrónica]. *Innovación y experiencias educativas*, volumen 40. Recuperado el 27 de octubre de: http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_40/FRANCISCA_ROSA_PEDROSA_TORRES_2.pdf)



2.4 Importancia del juego en la educación

Dualidad educativa tradicional

El juego tiene una importancia de gran calibre en el desarrollo y crecimiento de cualquier niño o niña. Es conveniente que desde que salen del vientre de sus madres, se comience a fomentar el deseo en ellos, de romper barreras y estimular su curiosidad por lo desconocido, por lo nuevo. Desarrollar nuevas capacidades psicológicas, manuales, físicas e intelectuales no sólo favorecerá la convivencia entre sexos, sino que además enriquecerá a las niñas y a los niños como personas. Los niños, a lo largo de su desarrollo, imitan a los mayores, asumen los papeles que observan y experimentan en sus casas, en el colegio, en la calles, reproduciéndolos fielmente. Del mismo modo interiorizan los valores que estos papeles adquieren en la sociedad.

(Adaptación de Pedrosa Torres, F. R., (2011, marzo). Los juguetes y los juegos en Educación Infantil. [Versión electrónica]. *Innovación y experiencias educativas*, volumen 40. Recuperado el 27 de octubre de: [http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_40/FRANCISCA ROSA PEDROSA TORRES 2.pdf](http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_40/FRANCISCA_ROSA_PEDROSA_TORRES_2.pdf))

“Nuestra sociedad está en un proceso de cambio y los juguetes parece que todavía no han pasado por este cambio ya que los medios de comunicación, cuentos y publicidad siguen dando una imagen del pasado”, afirma Francisca Rosa Pedrosa Torres.

(Pedrosa Torres, F. R., (2011, marzo). Los juguetes y los juegos en Educación Infantil. [Versión electrónica]. *Innovación y experiencias educativas*, volumen 40. Recuperado el 27 de octubre de: [http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_40/FRANCISCA ROSA PEDROSA TORRES 2.pdf](http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_40/FRANCISCA_ROSA_PEDROSA_TORRES_2.pdf))

El tópico de que las niñas sean menos ágiles que los niños no es cierto, y es muy discrepante que sean menos fuertes. Para saltar a la comba, por ejemplo, que



tradicionalmente es considerado como “juego de niñas”, se necesitan habilidades complejas y diversas, tanto o más que para jugar al fútbol, considerado “juego de niños” por tradición.

Además, por lo general, suele suceder que cuando una niña intenta jugar al fútbol por primera vez, se argumenta que juega “mal” porque “es niña”; sin embargo, cuando un niño juega por primera vez, dirán de él que es “novato y/o patoso”, nunca que “juega mal”, y podrá mejorar y superarse, contra “ser niña”.

Debemos tener presente que si bien las niñas sufren las consecuencias de los estereotipos que acortan y limitan sus potencialidades, los niños sufren, de igual modo, las exigencias impuestas por la sociedad a los “machos”, que en muchos casos es pueden ser asfixiantes y originar complejos.

Desde el punto de vista de la educación, los juegos y juguetes deben ser empleados por ambos sexos indistintamente, y de este modo evitar la dualidad educativa tradicional. Observar a nuestro alrededor que los juegos o juguetes son “de niños” o “de niñas”, es única y exclusivamente culpa del humano y la sociedad.

Para mejorar este ámbito, debemos revisar nuestros papeles como padres y educadores, teniendo en cuenta los valores explícitos e implícitos, y desde un análisis crítico trabajar para lograr un verdadero cambio de actitudes, llegando a lograr una educación igualitaria desde el juego, sin distinción de sexos. Ahora bien, teniendo en cuenta que la cuestión no es nada fácil, pues los mensajes que se lanzan discriminantes por sexo, no dependen tan sólo de nosotros, debemos intentar facilitar y potenciar que los juegos y juguetes no reproduzcan papeles tradicionales discriminatorios y que puedan ser utilizados indistintamente tanto por niños como por niñas. El éxito para conseguir este propósito es empezar a fomentar estos aspectos en los niños muy pronto, desde su nacimiento; y que todas las personas que intervengan en su educación respondan y sean coherentes con estos principios.

(Adaptación de Pedrosa Torres, F. R., (2011, marzo). Los juguetes y los juegos en Educación Infantil. [Versión electrónica]. *Innovación y experiencias educativas*,



volumen 40. Recuperado el 27 de octubre de: http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_40/FRANCISCA_ROSA_PED_ROSA_TORRES_2.pdf)

Juego libre y espontáneo

Los juegos han de ser estimulantes y variados ante todo, y los adultos debemos proporcionar los que aporten valores positivos, ya que así potenciamos una educación en valores. Es, por tanto, recomendable seleccionar juguetes que transmitan la igualdad, la solidaridad, etc. pero sin olvidar que cuando el niño juega reproduce e imita situaciones o historias vividas, de su alrededor y de su propia experiencia.

Se debe diferenciar entre el potencial del juego en el desarrollo del niño y el potencial del juego para apoyar la labor docente. Hoy en día, diferentes estudios demuestran y consideran que los juguetes ofrecen posibilidades que los transforman en un elemento educativo indispensable, necesario e imprescindible para el desarrollo infantil.

El juego y los juguetes favorecen al desarrollo integral del niño en todas las áreas de la personalidad: intelectual, física, social y emocional o afectiva. Estimula el desarrollo y coordinación del cuerpo; desarrolla estructuras mentales; es considerado como un medio de expresión y socialización, y favorece el equilibrio afectivo. Además, es un excelente recurso para iniciar o reforzar aprendizajes tanto dentro como fuera del aula. Es un tópico adulto que existan juguetes para niños y juguetes para niñas.

Que existan diferencias en la actualidad, entre juguetes para niños y juguetes para niñas, es un tópico adulto. Podemos observar, cuando se deja a los niños/as jugando en un ambiente sin condicionantes, que se realiza una utilización y un uso indiscriminado de los diferentes juguetes. No obstante, es preciso que los adultos nos demos cuenta de que los juguetes no tienen sexo, porque somos nosotros, y no los niños, quienes los marcamos con estereotipos sexistas. Hemos de entender por tanto que el juego es libre y espontáneo, de principio a fin.



(Adaptación de Pedrosa Torres, F. R., (2011, marzo). Los juguetes y los juegos en Educación Infantil. [Versión electrónica]. *Innovación y experiencias educativas*, volumen 40. Recuperado el 27 de octubre de: http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_40/FRANCISCA_ROSA_PEDROSA_TORRES_2.pdf)

2.5 Cómo han de ser los juegos y juguetes de acuerdo a las necesidades, capacidades y edad de los niños

El juego en estas edades como modelo y medio de aprendizaje tiene una gran importancia; es importante desarrollar actividades en torno a juegos y juguetes que transmitan valores positivos como la igualdad, la cooperación, el juicio crítico, la creatividad... que contrarresten y eduquen frente a la presión de la publicidad (valores sexistas, bélicos, competitivos, pasivos...) y el consumismo en torno a este tema.

(Jiménez Hornero, P. (2009, diciembre). *Juegos y juguetes no sexistas*. Paz e igualdad para un mundo lleno de felicidad. Recuperado el 28 de octubre, de: <http://pazeigualdadenelcole.blogspot.com.es/2010/05/juegos-y-juguetes-no-sexistas.html>)

Todos los profesionales destacan no sólo el papel fundamental del juego y el juguete en el desarrollo infantil, sino también la trascendencia de la elección adecuada de los mismos para cada una de las etapas de crecimiento. El juguete siempre ha de ser acorde a la edad del niño y a sus necesidades y capacidades (sensomotrices, cognitivas, afectivas y sociales), conteniendo, ante todo, retos que estimulen el desarrollo de dichas capacidades.

(Pedrosa Torres, F. R., (2011, marzo). Los juguetes y los juegos en Educación Infantil. [Versión electrónica]. *Innovación y experiencias educativas*, volumen 40. Recuperado el 27 de octubre de:



http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_40/FRANCISCA_ROSA_PEDROSA_TORRES_2.pdf)

2.6 Evolución del juego y sus roles. Cómo actuar desde la educación

La adscripción de los roles en función del sexo es algo muy presente aún en nuestro alrededor. Determinados comportamientos de hombres y mujeres son vistos como «naturales» y, por tanto, son difíciles de transformar. La falta de conciencia provoca, en muchos casos, una barrera invisible que nos impide subvertir la norma y aceptar los comportamientos desiguales de género como una cuestión intocable.

(Ruíz Repullo, C. (2011). Nuevas formas de jugar. Campaña del juego y el juguete, no sexista no violento. [Versión electrónica]. *Guía para transformar los juegos tradicionales*. Consejería para la igualdad y el bienestar social: 36 páginas. Recuperado el 28 de octubre, de:

http://www.educarenigualdad.org/media/pdf/uploaded/old/Mat_185_Guia_Nuevas_formas_de_jugar.pdf)

La desigualdad de género, no visible para gran parte de la población, se personaliza en muchos contextos como la violencia hacia las mujeres: la desigualdad de oportunidades, la diferencia salarial, la falta de conformidad de la vida laboral y familiar, las renunciadas personales de numerosas mujeres... y un largo etcétera que encontramos en la cotidianidad de nuestros días, pero sobre todo de nuestro pasado más cercano.

Asimismo, también los hombres padecen esta desigualdad de género en aspectos como la negación de ciertos sentimientos, la manifestación social y sexual... Aunque los costes a nivel personal y las consecuencias son diferentes en mujeres y hombres, la realidad absoluta es que no benefician a nadie.

(Adaptación de Ruíz Repullo, C. (2011). Nuevas formas de jugar. Campaña del juego y el juguete, no sexista no violento. [Versión electrónica]. *Guía para transformar los*



juegos tradicionales. Consejería para la igualdad y el bienestar social: 36 páginas.

Recuperado el 28 de octubre, de:

http://www.educarenigualdad.org/media/pdf/uploaded/old/Mat_185_Guia_Nuevas_formas_de_jugar.pdf)

Los cambios acontecidos en las últimas décadas en relación a la igualdad entre sexos, sin perder la valoración positiva, distan de haber conseguido una transformación real en la relación entre hombres y mujeres. Las mujeres están experimentando transformaciones en muchos campos, sin embargo, existen multitud de aspectos que quedan por revisar y analizar.

(Ruíz Repullo, C. (2011). *Nuevas formas de jugar. Campaña del juego y el juguete, no sexista no violento*. [Versión electrónica]. *Guía para transformar los juegos tradicionales*. Consejería para la igualdad y el bienestar social: 36 páginas. Recuperado el 28 de octubre, de:

http://www.educarenigualdad.org/media/pdf/uploaded/old/Mat_185_Guia_Nuevas_formas_de_jugar.pdf)

La igualdad real se confunde frecuentemente con una masculinización del género femenino que, en ausencia de modelos, reproducen e imitan el modelo “dominante”, el modelo masculino. A su vez, en muchas ocasiones, aunque cada vez con más excepciones, no ven necesaria ni precisa la lucha por la equidad de género, por tanto, son menos permeables a interrogantes acerca de su masculinidad.

(Adaptación de Ruíz Repullo, C. (2011). *Nuevas formas de jugar. Campaña del juego y el juguete, no sexista no violento*. [Versión electrónica]. *Guía para transformar los juegos tradicionales*. Consejería para la igualdad y el bienestar social: 36 páginas. Recuperado el 28 de octubre, de:

http://www.educarenigualdad.org/media/pdf/uploaded/old/Mat_185_Guia_Nuevas_formas_de_jugar.pdf)

La escuela, al igual que el resto de los agentes de socialización, reproduce los esquemas androcéntricos, fomentando la incorporación de pautas y comportamientos



patriarcales. Esta influencia de la escuela se lleva a cabo, principalmente, desde dos mecanismos: el currículum oculto y el currículum explícito. Ambos currículum intervienen en la perpetuación de los roles de género, sin embargo el currículum oculto es «invisible» y es necesario hacerlo visible para poder intervenir. De ahí la necesidad de un diagnóstico, que nos permita visualizar las desigualdades y mostrarnos un camino de trabajo en función de las necesidades encontradas.

(Ruíz Repullo, C. (2011). Nuevas formas de jugar. Campaña del juego y el juguete, no sexista no violento. [Versión electrónica]. *Guía para transformar los juegos tradicionales*. Consejería para la igualdad y el bienestar social: 36 páginas. Recuperado el 28 de octubre, de:

http://www.educarenigualdad.org/media/pdf/uploaded/old/Mat_185_Guia_Nuevas_formas_de_jugar.pdf)

Cómo actuar desde el punto de vista de la educación

El Plan de Igualdad en Educación y, recientemente, la Ley de medidas de prevención y protección integral contra la violencia de género, facilitan la puesta en práctica de transformaciones para seguir avanzando hacia una igualdad real. Así, se cree que la coeducación es el camino para un aprendizaje no sexista, no violento y fundamentado en valores. El profesorado debe comenzar a realizar múltiples esfuerzos en este sentido.

Otro de los aspectos, nombrados anteriormente, que han de ser tomados en consideración a la hora de coeducar es no masculinizar la educación. En multitud de ocasiones se confunde la coeducación con la libertad de las niñas para hacer lo que antes sólo hacían los niños, así como la posibilidad de las mismas para acceder a algunos espacios masculinos. Por ejemplo, si las niñas juegan al fútbol se piensa que existe igualdad en los centros educativos; sin embargo, en muy pocos casos se observa a los niños jugando a lo que antes sólo hacían las niñas. Al mismo tiempo, también se piensa que coeducar es «dar una oportunidad a las niñas» para llegar a dónde están los niños, no se ve la necesidad de reconstrucción del género masculino y del género



femenino. Esto se traslada a la realidad social que nos encontramos, en la que las mujeres cada día, en mayor proporción, ocupan cargos, espacios y roles que antes eran masculinos, y sin embargo esto no se traduce en una incorporación de los hombres a ámbitos tradicionalmente femeninos.

La sociedad, y en especial las familias y los centros educativos, han de mostrar nuevos modelos de hombres y mujeres no basados en estereotipos de género. La relación entre familias y centros educativos se configura como una de las herramientas básicas para el desarrollo coeducativo de futuras personas. Aunque la escuela mixta es un hecho, no podemos pensar que las discriminaciones por razón de género estén superadas. La realidad social que encontramos en la actualidad nos muestra otra cara que es imposible obviar y que requiere de una transformación desde múltiples ámbitos, siendo imprescindible la familia.

La identificación de las niñas y los niños con sus roles dentro de los juegos influye en su manera de interpretar el mundo. La elección de estos juegos reproduce las desigualdades de género, fomentando unas cualidades en las niñas, tales como el cuidado, y otras muy diferentes en los niños, como el valor. Esta elección de roles y de actitudes, activas o pasivas, habría que analizarla en función de los valores, es decir qué valores incorporan las niñas y cuáles los niños.

A su vez, este fenómeno influye en la expresión de los sentimientos no dejando a las niñas enunciar emociones como la ira, y a los niños no expresar sentimientos como el miedo o la tristeza. La educación sentimental debe estar presente en los juegos como elemento transversal, niñas y niños han de aprender a identificar sus propias emociones. Por todo esto, es necesario un replanteamiento de los juegos y los juguetes que utilizamos, un análisis profundo de qué modelos de «ser mujer» y «ser hombre» fomentamos con estas acciones. Un análisis que nos permita utilizar los juegos como medio para desarrollar actitudes y comportamientos, en niñas y niños, que conduzcan a establecer un nuevo modelo de relaciones sociales basado en la igualdad, en el respeto y corresponsabilidad entre mujeres y hombres.



(Ruíz Repullo, C. (2011). Nuevas formas de jugar. Campaña del juego y el juguete, no sexista no violento. [Versión electrónica]. *Guía para transformar los juegos tradicionales*. Consejería para la igualdad y el bienestar social: 36 páginas. Recuperado el 28 de octubre, de:

http://www.educarenigualdad.org/media/pdf/uploaded/old/Mat_185_Guia_Nuevas_formas_de_jugar.pdf)

2.7 Cómo jugamos. Factores que determinan el juego

En los primeros años de vida, niñas y niños desarrollan una actividad muy común a sus edades, la imitación. En la infancia comienzan a reproducirse aquellas acciones que más nos llaman la atención, como por ejemplo, jugar a papás y mamás. Las niñas se identifican con aquellas acciones que realizan sus madres y/o modelos femeninos de referencia, y que son reforzadas con juguetes, actitudes, simbologías..., como jugar a las cocinas, cuidar de muñecas, etc. Por su parte, los niños se fijan en sus padres y/o modelos masculinos, por tanto juegan al fútbol, a construir. Tales actividades son desarrolladas por las personas adultas, principalmente en dos ámbitos, el público, más relacionado con los roles masculinos, y el privado, identificado con los roles femeninos.

En este campo, la familia supone un elemento fundamental para el aprendizaje inicial, es el agente que muestra y permite el desarrollo de pautas, muchas veces androcéntricas, que marcan la adscripción inicial de valores.

El tiempo es otro elemento determinante del juego, a más tiempo mayor ocio, y, aunque se han dado cambios, las chicas siguen albergando mayores responsabilidades frente a los chicos, lo cual las hace carecer de más tiempo libre.

Los juegos tradicionales reflejan las estructuras sociales y los roles de género. En este sentido, es importante la recuperación del juego tradicional, con sus valores positivos, pero teniendo en cuenta un análisis crítico desde la perspectiva de género e introduciendo cambios que conduzcan a aprender a jugar en igualdad. (literal art. 5)

Se debe realizar y aportar un análisis de los juegos tradicionales desde la perspectiva de género, así como incorporar nuevas formas de juego basadas en el aprendizaje



cooperativo y coeducativo. Para que toda la comunidad educativa lleve a cabo esta forma de aprendizaje es necesaria una toma de conciencia inicial, hace falta formación en coeducación para formar en coeducación.

A partir de este objetivo principal, de formación en coeducación para llevar a cabo el juego en los niños basado en un aprendizaje cooperativo y coeducativo, es necesario tener en cuenta otros objetivos más específicos, como son:

- Revisar la importancia de la socialización de género en los primeros años de vida.
- Fomentar el juego como proceso de aprendizaje y desarrollo de actitudes.
- Analizar la importancia del juego en el desarrollo de futuras personas.
- Dar herramientas de cambio al profesorado para su aplicación directa e indirecta en el aula.
- Descubrir otras formas de juego que permitan la libre expresión de las emociones.
- Facilitar que el alumnado se divierta y desarrolle habilidades sociales basadas en la cooperación.
- Observar la influencia de los juegos en la conciencia del propio cuerpo.
- Desarrollar la autoestima en los distintos juegos, ver la importancia de que cada persona se sienta única.

Una posible metodología para el desarrollo de estos objetivos debería ser la basada en un modelo horizontal que favoreciera ante todo la participación, el conflicto cognitivo y el replanteamiento de las formas de relaciones públicas y privadas de niñas y niños a través de la incorporación y el tratamiento transversal de la perspectiva de género en cada acción formativa. Por ello, y antes del comienzo de la acción, sería necesario un cuestionamiento por parte de toda la comunidad educativa, profesorado, alumnado y AMPAS, una fase de sensibilización, de toma de conciencia que facilitara y legitimara el proceso de aprendizaje coeducativo-cooperativo.

La transversalidad de género sería también un elemento clave de análisis y reflexión sobre nuestra manera de vivir las relaciones sociales cotidianas; un enfoque que supera los criterios de parcelación y permite ver el mundo y a los seres humanos en su



contexto patriarcal a la vez que aporta herramientas para superar y transformar dicho contexto. Dentro de los centros educativos, se siente la necesidad de educar en valores para que la convivencia se base en relaciones de respeto mutuo y de respeto a la diversidad.

El enfoque metodológico estaría basado en una pedagogía constructivista; las niñas y los niños conforman su aprendizaje a partir de sus saberes en relación con las otras y los otros. Este enfoque constructivista nos permitiría trabajar sobre unos valores, comportamientos y actitudes que favorecerían la construcción de la equidad de género.

Por su parte, el aprendizaje cooperativo se caracterizaría por la consecución de un objetivo común, jugar aprendiendo, en el que nadie gana ni pierde, sino que cooperan hasta alcanzar el fin establecido. El juego cooperativo se diferencia del juego competitivo en la ausencia de una persona ganadora, es decir, en la lucha por ganar.

(Ruíz Repullo, C. (2011). Nuevas formas de jugar. Campaña del juego y el juguete, no sexista no violento. [Versión electrónica]. *Guía para transformar los juegos tradicionales*. Consejería para la igualdad y el bienestar social: 36 páginas. Recuperado el 28 de octubre, de:

http://www.educarenigualdad.org/media/pdf/uploaded/old/Mat_185_Guia_Nuevas_formas_de_jugar.pdf)

2.8 Juego coeducativo

Los juegos nos remiten a una visión de la realidad, a través de los roles que se transmiten. Por ello, es necesaria una revisión de los juegos tradicionales o populares desde múltiples perspectivas para no incidir de nuevo en posturas dominantes masculinas y/o competitivas.

Existen desigualdades en el tipo de juegos en los que participan chicas y chicos, así como en la forma de llevarlos a cabo, todo ello nos exige abordar prácticas coeducativas que rompan con los roles establecidos.



A continuación se muestran algunos aspectos que han de ser tomados en cuenta para transformar los juegos tradicionales en juegos coeducativos-cooperativos:

- Utilizaremos los juegos como recursos didácticos en los que ofrezcamos nuevos modelos de actuación.
- Es necesario intervenir para modificar las actitudes sexistas o violentas y el rechazo a la participación.
- Debemos formar grupos heterogéneos, donde chicas y chicos interactúen y participen de forma equilibrada.
- Debemos evitar el liderazgo de una persona o un grupo de personas. Se trata de aprender a cooperar en igualdad.
- Todas las personas deben pasar por los diferentes estadios del juego.
- Hay que tener en cuenta las habilidades y posibilidades de cada participante eliminando los roles tradicionales que desempeñaban los chicos y las chicas y atendiendo a sus circunstancias personales.
- Rescataremos siempre el lado positivo del juego, no nos quedaremos con aspectos negativos.
- Todas las personas que intervienen en el juego han de saber sus reglas, evitaremos dar las cosas por sabidas.
- Evitaremos la expresión de quién juega bien y quién juega mal y nos centraremos más en la forma de participación.
- Para cada juego haremos grupos, no utilizaremos lo individual. Los grupos pueden ser desde dos personas (chicos y chicas).
- La finalidad del juego no ha de ser ganar sino participar igualmente.

(Ruíz Repullo, C. (2011). Nuevas formas de jugar. Campaña del juego y el juguete, no sexista no violento. [Versión electrónica]. *Guía para transformar los juegos tradicionales*. Consejería para la igualdad y el bienestar social: 36 páginas. Recuperado el 28 de octubre, de:

http://www.educarenigualdad.org/media/pdf/uploaded/old/Mat_185_Guia_Nuevas_formas_de_jugar.pdf)



Desde el punto de vista de la educación, debemos intentar promover en la medida de lo posible, ese cambio práctico entre el juego tradicional, teniendo en cuenta en todo momento sus pros y contras, y quedándonos siempre con los aspectos positivos hacia el desarrollo del niño o niña, a un juego cooperativo y coeducativo, mucho más completo y favorecedor, sobre todo en actitudes y valores.

2.9 La relación de unos niños con otros: juegos amorosos

Los juegos amorosos con otros niños o niñas suelen tener el objetivo de pasarlo bien y de imitar lo que creen que hacen las personas mayores, no tienen un sentido erótico tal y como lo entendemos los y las adultas.

La atracción hacia otras personas es más afectiva que sexual. Las criaturas no distinguen afecto de sexualidad. En la infancia la sexualidad no está diferenciada de otro tipo de sentimientos como el placer, el bienestar y la seguridad. Hay placer, pero no atracción ni deseo erótico, ni fantasía, ni orientación sexual.

No obstante, en estas edades aprenden a distinguir lo que es una simple amistad de lo que es un noviazgo y empiezan a crear sus primeros vínculos “amorosos”. Eligen a sus novios o novias y hacen listas de sus “amores” en las que también aparecen figuras de su mismo sexo. A veces, estos vínculos no son sólo un juego, sino fruto de un enamoramiento real y profundo.

A menudo, les cuesta entender que la relación es cosa de dos y que no basta elegir a alguien para que ya exista una pareja. Saber que hay que tener en cuenta el deseo del otro o de la otra, y a superar las frustraciones que una negativa puede suponer es uno de los aprendizajes más difíciles y necesarios para el desarrollo de una afectividad sana.

Con dos o tres años, en ocasiones se relacionan con “contactos especiales”, besan y acarician a un niño o a una niña que consideran especial. A veces, buscan espacios de soledad para vivir esta experiencia con intimidad; por ejemplo, se encierran en una casita o se ponen debajo de una mesa camilla.



A esa edad los “descubrimientos sexuales” tienen la misma carga que cualquier otro juego. Es habitual por ejemplo, que una niña toque el pene de otro niño para comprobar que efectivamente “se pone gordo” y, tras hacer esta comprobación, siga jugando a cualquier otra cosa con tranquilidad. Es importante que se toquen y se miren de la manera que lo hacen porque en ella no hay connotación negativa.

Es necesario tomar muy en serio todos los sentimientos que este tipo de vínculos les producen, que los respetemos y no los ridiculicemos cuando se expresan. No les gusta que nadie se ría de sus manifestaciones de afecto, ni que se elucubre sobre sus posibles parejas.

Cuando lo que reciben son sólo risas o censuras, es fácil que, ya con cuatro o cinco años, hayan aprendido que cualquier tipo de manifestación afectiva que implique “ser pareja” (besos, caricias especiales, tocarse, etc.) supone algo prohibido, o que es mejor no hablar de estos temas con los y las mayores.

Aunque sus prácticas suelen ser muy inocentes, es común que terminen haciéndolas a escondidas, no tanto para preservar su intimidad sino para no hacer “enfadar” a las personas adultas. Esa diferencia de matiz se nota por sus risas, por no querer contar lo que estaban haciendo y porque son prácticas que destierran de sus juegos simbólicos cuando hay personas adultas acompañándoles.

Asimismo, se puede observar que en sus juegos simbólicos como algunos niños recurren a lenguaje de violencia para dominar a “su pareja”, probablemente porque imitan lo que han visto en casa o en algún contexto más o menos próximo.

Cuando esto ocurre, no es positivo tapar este tipo de cuestiones tachándolas como simples “cosas de niños”. Es importante hablar con ellos, preguntarles en qué consisten sus juegos y por qué actúan de un modo u otro, y escuchar con atención lo que nos dicen, darles a conocer modelos de parejas donde no existe la discriminación, y que son felices, hablar sobre el amor y las parejas, etc.

(Ruíz Repullo, C. (2011). Nuevas formas de jugar. Campaña del juego y el juguete, no sexista no violento. [Versión electrónica]. *Guía para transformar los juegos*



tradicionales. Consejería para la igualdad y el bienestar social: 36 páginas. Recuperado el 28 de octubre, de:

http://www.educarenigualdad.org/media/pdf/uploaded/old/Mat_185_Guia_Nuevas_formas_de_jugar.pdf)

2.10 Publicidad y consumo

El acto de consumir no es una característica que defina al ser humano, sino un rasgo del que participan todos los seres vivos. Sin embargo, consumir de forma racional es consecuencia de la libertad, que sí constituye una cualidad específicamente humana. Pero la libertad, en este como en otros campos, tiene como correlato la responsabilidad, ya que el ser humano, al no tener la conducta de respuesta programada por el medio, como diría Aranguren, tiene que “iuste facere”, tiene que justificar sus actos. El ejercicio de la libertad responsable precisa información y formación; en una palabra, exige educación.

Hoy, en relación al consumo, el sujeto tiene que educarse por medio de la enseñanza y el aprendizaje para adquirir competencias que le permitan usar y construir experiencia axiológica del acto de consumo. La perspectiva educativa no puede olvidar que en el momento actual, el consumo no se reduce sin más a la adquisición de productos o signos superficiales, sino que ha de entenderse más bien como un proceso sistemático de personalización, no siempre óptimo.

El consumo se vincula directamente con factores de personalidad, con una forma de entender la vida que se proyecta sobre los valores y actitudes personales: ante la multiplicidad de objetos de consumo que exhiben los medios de comunicación, el individuo se vuelca sobre sí mismo, busca su bienestar, se hace administrador de sus necesidades alimentarias, estéticas, afectivas, etc. La inmersión en este proceso se lleva a cabo mediante la persuasión y la seducción, apelando a la salud, la belleza, la seguridad y el bienestar, e invocando sentimientos y necesidades de todo tipo.

El ser humano contemporáneo está constantemente definiéndose a sí mismo. Trata de dar sentido a su vida contando con los nuevos espacios urbanos, entre ellos, los espacios de consumo. El consumo, es hoy también emotivo. Se presenta cada vez más



como un campo de libre opción, como la posibilidad de ser un agente libre, como una ganancia en autonomía individual. Se convierte en un nuevo vector de aceleración de la individualización personal. Desde esta perspectiva, el consumo y la seducción pueden entenderse dentro de la lógica de la personalización, de la emancipación individual extensiva a todas las categorías de edad y sexo.

En efecto, hoy las niñas y los niños son clientes, compradores y gastadores; seducidos por el consumo, actúan desde muy pronto como pequeños consumidores. En la actualidad, los niños tienen más confianza en sí mismos, están más informados como consumidores, son más pragmáticos y consentidos. Crecen en una sociedad de consumo que los obliga a establecer un contacto temprano con el dinero.

La socialización de los consumidores infantiles se puede entender como el proceso de información por el que adquieren conocimientos y habilidades relevantes para su funcionamiento como consumidores. Los niños conviven desde muy pronto con la seducción que ejercen las estrategias del consumo. Las cifras hablan por sí solas: más de la mitad de los niños en nuestro país tiene ordenador, y casi el 50% videoconsola. Dispone de móvil el 32,3% y de televisor en el propio dormitorio, el 32,6%. La conexión a internet en el hogar está ya al alcance del 29,6% de los niños de 7 a 14 años, y la cifra se eleva hasta el 41,4% en el segmento de los 12 a los 14.

Sentar las bases de la educación para el consumo en la ciudadanía es un objetivo de futuro. Formar consumidores responsables y conocedores de las consecuencias de sus actos se erige hoy en una de las metas de la educación. Se debe aprender a consumir con prudencia y responsabilidad y a ser exigente. Solo gracias a la educación puede el ser humano ser libre y responsable como consumidor, ya que la presión de la publicidad, los grupos de referencia, los medios de comunicación, etc., tienen tal fuerza de persuasión que, sin la suficiente base formativa, dejan escaso margen a la decisión libre y responsable del individuo. Por ello, las escuelas con iniciativas más integrales e inquietas se ocupan de educar para el consumo, mediante la inclusión de propuestas en sus actividades curriculares y reflexivas.



La clave de la educación para el consumo en los más pequeños está en la colaboración de la escuela y la familia en la educación para ello. Este aspecto se ha convertido en necesidad.

La educación para el consumo se logra, ante todo, con el ejemplo, con la vivencia directa en un ambiente de moderación y responsabilidad respecto a los bienes y servicios consumidos. Los padres son los primeros modelos que imitar, los que determinan en mayor medida un futuro consumo responsable o irresponsable.

Según un reciente estudio, a los niños se les compra ropa de marcas caras, con mayor o menor asiduidad, en un 37,6% de los casos, frente al 41,6% que nunca o casi nunca lo hace. Así, las estrategias de marketing infantil tratan de llegar a los padres sabiendo que estos, a su vez, influirán en el pensamiento de los niños. Este modelo de comunicación publicitaria parte de la idea de que los padres determinan esencialmente lo que piensan y hacen los niños. Los esfuerzos de promoción se dirigen a los padres como mediadores, contando con la seguridad y persuasión que da al niño el hecho de que la información sobre el producto proceda de sus padres.

Otra estrategia consiste en intervenir en padres e hijos simultáneamente, ya que los niños influyen también en la conducta consumista de los padres: los niños son prescriptores, no solo de juguetes y ropa deportiva, sino también de comida, electrónica, e incluso de los coches familiares. De hecho, en el momento actual, prácticamente todas las firmas de ropa de lujo han desarrollado líneas de negocio específicamente dirigidas a los niños. Estos conocen y valoran los anagramas de estas marcas, desde edades tempranas, y los padres están dispuestos, en muchos casos, a adquirir estos productos.

Parece claro que la escuela, por sí sola, no podrá lograr una educación para el consumo eficaz si no establece una auténtica acción coordinada con las familias, porque de ellas proceden los recursos económicos y la socialización de los modos de conducta que hacen posible el consumo. Pero, además, hay razones de peso estrictamente pedagógicas: si la escuela acomete un programa sistemático de educación para el consumo, será necesaria una implicación directa de las familias para llevarlo a término,



lo que supone acordar conjuntamente los contenidos y las acciones que se hayan de realizar y, sobre todo, supone adquirir un compromiso para que las decisiones familiares no entren en contradicción con los principios que pretende fomentar el colegio.

(J. L. Castillejo; A. J. Colom; P. M^a Pérez Alonso-Geta; T. Rodríguez Neira; J. Sarramona; J. M. Touriñán y G. Vázquez. (2010). *Educación para el consumo*. Grupo SI(e)TE. Educación. Recuperado el 29 de octubre, de:

http://webspersoais.usc.es/export/sites/default/persoais/josemanuel.tourinan/descargas/CONSUMO_Y_EDUCACION.pdf)



3. Pubertad y adolescencia

3.1 Introducción

3.2 Cambios físicos o biológicos

- Menstruación
- Higiene personal

3.3 Cambios emocionales y psicológicos

3.4 Cambios sociales

3.5 Autoestima e imagen corporal

3.6 Conductas sexuales

- Masturbación
- Conductas homosexuales
- Conductas heterosexuales

3.7 La identidad sexual

3.1 Introducción

Este programa está pensado para que cualquiera que lo utilice pueda llegar a dar una clase adecuada de sexualidad, tanto un educador que no está especializado en el tema como una madre o padre interesado. Por lo tanto, debemos asegurarnos que los lectores sepan de qué estamos hablando en todo momento. Por este motivo, en este apartado titulado “Introducción” señalamos una serie de aspectos que debemos tener en cuenta a la hora de trabajar el tema de la Adolescencia, como la diferenciación entre ésta y pubertad, cuando termina la adolescencia o cómo actuar cuando expliquemos estos contenidos.

Lo primero que debemos saber es que adolescencia y pubertad no es lo mismo, aunque en ocasiones una se utilice como sinónimo de la otra. La **adolescencia** es una etapa más en la vida de una persona, como lo es la infancia o la vejez. Según el programa Harimaguada, es la edad que sucede a la niñez, desde la pubertad a la edad adulta. Es un período de profundos cambios biofisiológicos, mentales, afectivos y



sociales que sitúan a cada persona ante una nueva forma de vivenciarse a sí misma y al entorno que le rodea.

La adolescencia comienza con la pubertad, es decir, la pubertad forma parte de la adolescencia. No son etapas independientes como lo pueden ser la infancia y la adultez. Estos cambios anatómicos y fisiológicos que caracterizan el inicio de la adolescencia es lo que llamamos **pubertad**. Estos cambios corporales son progresivos y se producen principalmente debido a las hormonas sexuales (testosterona, progesterona y estrógeno), aunque también influyen los aspectos genéticos individuales y la alimentación. El periodo de la pubertad en ambos sexos dura unos cuatro años, aunque las chicas empiezan a desarrollarse unos dos años antes que los chicos. En las chicas los primeros cambios suelen aparecer sobre los 10-11 años y en los chicos, entre los 12-13 años. La pubertad son los cambios corporales que

Es muy importante señalar que el final de la adolescencia está determinado, sobre todo, por factores sociales; se considera que un o una adolescente deja de serlo cuando es reconocido y admitido como adulto en su comunidad, siendo independiente. Desde el punto de vista psicológico y social, cada persona sigue madurando afectiva y sexualmente a lo largo de toda su vida, mejora su conocimiento personal y va delimitando sus deseos y necesidades individuales.

(Adaptación de: Informa Joven. *La adolescencia* Recuperado el 15 de Noviembre de 2013, de: <http://www.informajoven.org/>)

Aunque nos encontremos dando clase en Primaria, es necesario que los niños y niñas sepan de antemano qué les va a suceder y estén preparados. Por lo tanto, es nuestro deber informarles de todos los cambios que van a sufrir, físicos (en chicas y en chicos), sociales y emocionales. Cuando llevemos a cabo las primeras intervenciones o sesiones en las que se habla de los cambios y de las relaciones sexuales, es muy importante hablar con normalidad, sin pudor y con total claridad.

Es posible que al hablar de estos temas se forme revuelo en clase. Sin embargo, debemos mantener la calma y procurar que la clase esté tranquila. Nos vamos a dar cuenta de que los alumnos y alumnas prestan gran atención y sienten mucha



curiosidad, por lo que debemos estar seguros y estar bien informados de aquello que les contamos y explicamos. A continuación, se detallarán los cambios a los que tanto chicas como chicos van a experimentar y los cuales tendremos que explicar.

3.2 Los cambios físicos o biológicos

Para llevar a cabo este apartado de cambios físicos o biológicos, nos hemos servido de la información proporcionada por el Colectivo Harimaguada de Educación Afectivo-Sexual.

Los cambios físicos que sufren las chicas en el inicio de la adolescencia, es decir, en la pubertad, aparecen de los 8-13 años, dependiendo de cada niña, aunque lo normal es que aparezcan entre los 11 y 12 años. Estos cambios van a estar motivados por un aumento de producción de la hormona femenina: los estrógenos. Este incremento provoca el desarrollo de los caracteres sexuales: vello en el pubis y las axilas, desarrollo del pecho y de los órganos sexuales, distribución del tejido graso...

Por otro lado, los cambios físicos de los chicos en la pubertad tardan más en aparecer, de modo que suelen hacer acto de presencia entre los 10-15 años, pero lo normal es que aparezcan de los 12 a los 13. En el caso de los chicos, estos cambios están provocado por el incremento de producción de la hormona masculina: la testosterona. Este incremento provoca el desarrollo de los caracteres sexuales: vello, cambios en la voz, en la estructura muscular, ósea, tejido graso y desarrollo de los genitales...

Estos cambios hormonales de los que hablamos desencadenan los **cambios físicos generales**, tanto en chicas como en chicos, que transforman nuestro cuerpo en un cuerpo adulto:

- Aumenta la estatura. Los adolescentes dan los llamados "estirones", cada uno a su ritmo.
- Aumenta también el peso, en función de la estatura.
- La silueta se transforma, se deja de tener cuerpo o figura de niño/niña.
- Aparecen los granos. Las hormonas son las causantes de los granos que pueden salir en la cara, en la espalda y en el pecho. Se debe mantener la piel limpia



Programa de Educación Afectivo-Sexual en la Escuela

para poder controlarlo. El acné mejora o desaparece al final de la adolescencia y, aunque sea molesto, es una señal de que el chico o chica se está desarrollando adecuadamente.

- Las hormonas influyen también en el olor corporal. Las axilas y los genitales comienzan a desprender un olor característico y fuerte. Aunque pueda resultar molesto en un principio, hay que comprender que es natural y que todas las personas tenemos olor corporal.
- La reproducción es una de las nuevas opciones que nos ofrece nuestro cuerpo. Este nuevo cambio es posible gracias a que en los chicos aparece la eyaculación y en las chicas, la menstruación.

Estas son las características físicas que ambos sexos experimentarán. Sin embargo, hay otros cambios que son propios de cada sexo. De tal modo que los **chicos** notarán:

- El ensanchamiento de los hombros.
- El desarrollo de su musculatura.
- Un cambio en la voz, que ahora será más grave. Aunque mientras se estabilice es posible que se quiebre y salgan los famosos "gallos".
- El crecimiento de los testículos y el pene, que éste último también se ensancha.
- Los chicos comienzan a tener erecciones. Esto les puede ocurrir cuando fantasean, pero también les puede ocurrir sin motivo alguno. También es probable que muchas mañanas se despierten mojados, es a lo que llamamos "polución nocturna" o "sueño húmedo": han eyaculado mientras dormían. Estas eyaculaciones nocturnas son completamente normales e indican que el cuerpo se está desarrollando y adquiriendo nuevas capacidades. A medida que va pasando la pubertad van siendo menos frecuentes, hasta llegar a un punto en el que desaparecen.

Y por su lado, las **chicas** también experimentarán sus propios cambios, como:

- El ensanchamiento de las caderas.



- Los pechos crecen y se produce una pequeña hinchazón en el pezón. Los senos pueden crecer a ritmos diferentes y, aunque se van igualando, tienen pequeñas diferencias de tamaño.
- El aumento de la grasa corporal y el peso, necesario para un buen crecimiento.
- La aparición de una secreción mucosa y blanquecina proveniente de la vagina. Es normal y refleja un buen desarrollo hormonal

La menstruación

Como hemos dicho en la introducción, hemos de estar preparados para cualquier duda que puedan tener nuestros alumnos. Una de las dudas más frecuentes y que más incertidumbre crea es la del ciclo menstrual. Tenemos que tener la información suficiente y necesaria para poder responder las preguntas de las chicas, y que conozcan los procesos que experimentan o experimentarán sus cuerpos para así estar más tranquilas ante estos nuevos cambios. Definiremos por lo tanto qué es la menstruación, en que consiste el ciclo menstrual, cómo se produce la menstruación, algunos mitos...

La información aquí resumida está sacada también del *Colectivo Harimaguada*.

La **menstruación**, también llamada regla o periodo, es un proceso mensual de las mujeres que aparece por el crecimiento y el desarrollo. La primera menstruación o menarquía responde a cambios fisiológicos propios del crecimiento y marca el comienzo de la etapa fértil, en la que una mujer puede quedarse ya embarazada. Esta etapa fértil durará hasta que la menstruación desaparezca, es decir, hasta la menopausia, que suele ser alrededor de los cincuenta años.

La menstruación comienza en cualquier momento de la pubertad de las chicas (inicio de la adolescencia) y consiste en el sangrado mensual que fluye desde el útero, a través de la pequeña abertura del cuello uterino y sale del cuerpo a través de la vagina. La sustancia que se expulsa es sangre y tejido del interior del útero.



La aparición de la menstruación es una señal de que una niña o adolescente está sana y que se está desarrollando perfectamente. Por esta razón en muchas familias y culturas lo celebran.

El **ciclo menstrual** es el proceso cíclico que se repite cada mes, aproximadamente, a través del cual el cuerpo de las mujeres se prepara para un posible embarazo. Cada ciclo comienza el primer día que te viene la regla y dura hasta el comienzo de la siguiente regla. Suelen ser aproximadamente de 28 días, aunque cada mujer es diferente y tiene su propio ciclo pudiendo durar entre 23 y 35 días. La duración media del sangrado es de tres a cinco días. Es muy importante saber si nuestros ciclos son regulares o no, es decir, si suelen durar lo mismo, ya que de este modo estaremos preparadas y sabremos cuándo tenemos un retraso (cuando el ciclo menstrual se retrasa). Es recomendable, por lo tanto, llevar a cabo registros y apuntar en un calendario cuando empieza el ciclo de cada mes.

Durante cada ciclo menstrual el cuerpo femenino experimenta algunos cambios, que pueden pasar desapercibidos o pueden notarse, dependiendo de cada mujer. Se sufre el llamado **Síndrome Premenstrual**. Se trata de tener sensibles los pechos, se tiene sensación de tensión e inflamación en el abdomen, cólicos, malestar general, etc. Estos síntomas los tienen algunas chicas, otras no sienten la más mínima molestia. Sabiendo esto, tenemos que intentar prestar atención a nuestro cuerpo y conocernos, de este modo se podrán aplicar las medidas adecuadas para aliviar las posibles molestias.

No podemos olvidar mencionar el uso de métodos para evitar el manchado de la ropa con flujo menstrual. Aunque nos parezca lo más obvio y las niñas hayan oído hablar de compresas y tampones, no podemos dar nada por sabido, ya que es posible que no sepan cómo utilizarlos la primera vez. Hay de tres tipos y cada mujer puede escoger el que más cómodo le resulte o el que más le convenga para cada situación:

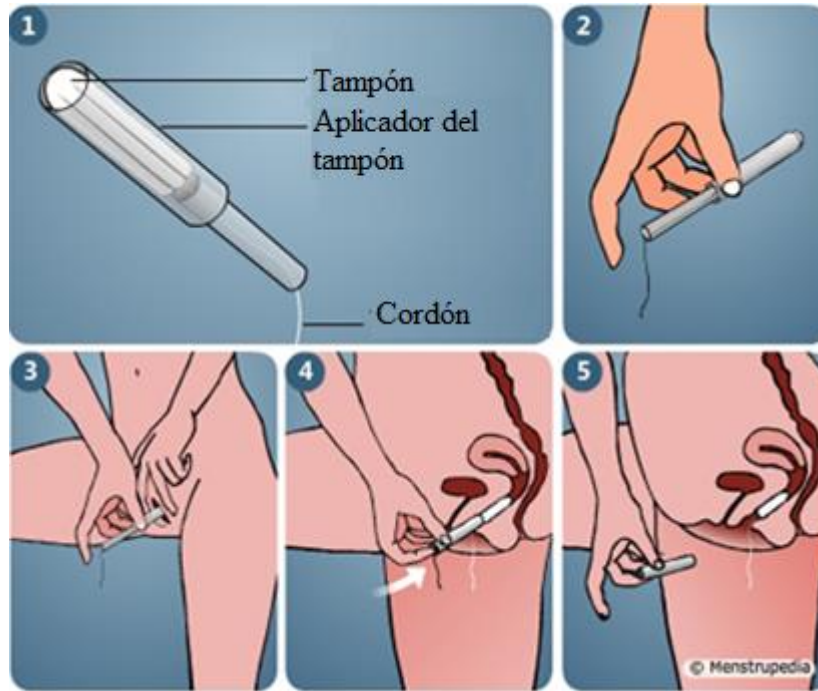
- **Compresas**. Se trata de una tira de gasa o algodón desechable que absorbe el flujo menstrual, se pega en la ropa interior. Actualmente existen compresas para todo tipo de ocasiones:

Programa de Educación Afectivo-Sexual en la Escuela

- Compresas para los diferentes momentos del ciclo con más o menos capacidad de absorción. Estas compresas se pueden diferenciar unas de otras por las “gotitas” que aparecen en su caja. Una gotita significa muy poco flujo, y varias de ellas, gran cantidad de flujo.



- Comprensas de noche: son las más grandes para evitar el manchado mientras dormimos y cambiamos de postura.
 - Salva slip: compresas muy pequeñas para el final del ciclo menstrual cuando apenas se mancha.
 - Comprensas con y sin alas, para ajustarse mejor a la ropa interior y evitar que la compresa se mueva.
 - Comprensas especiales para tanguas.
- Tampones. Es un tapón de algodón que se introduce manualmente hasta el fondo de la vagina y absorbe el flujo menstrual. Es recomendable tenerlo puesto de 4 a 8 horas, y una vez pasado ese tiempo, se tira del cordón que cuelga y extraerlo. Es más higiénico y limpio que la compresa. Actualmente vienen con un aplicador, de plástico o de cartón, por lo que introducirlo es bastante fácil. Se recomienda el uso del aplicador de plástico, ya que se introduce con más facilidad que el de cartón.

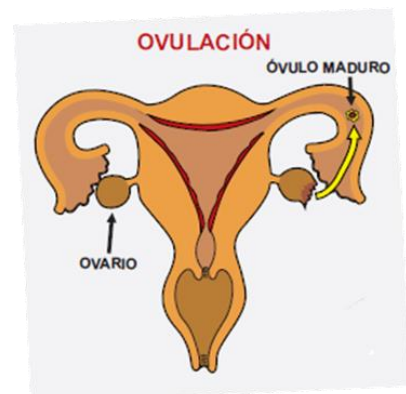


- Copa menstrual o mooncup. Es una alternativa a la compresa y el tampón. La copa menstrual es un recipiente en forma de copa que se inserta en la vagina durante la menstruación para depositar el flujo menstrual. Para insertarla en el interior de la vagina es necesario doblarla y meterla en esa posición, una vez dentro volverá a su forma, evitando que escape el fluido. La copa no absorbe la sangre, como el tampón, sino que se acumula en el interior de la copa hasta que se extraiga de la vagina y se deseche el líquido para volver a colocarla. Es ecológica (reutilizable), saludable (no se les ha asociado el síndrome del shock tóxico) y económica (pueden durar hasta diez años si se cuidan).

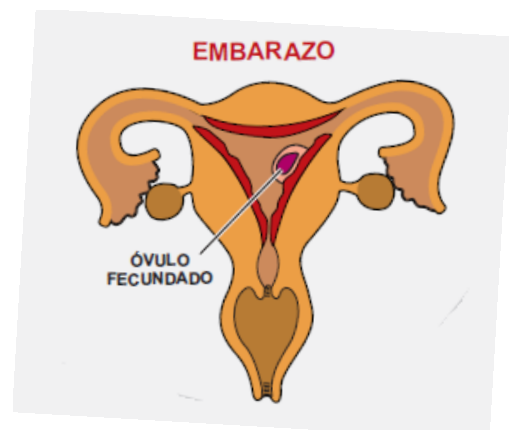


Conocemos ya qué es la menstruación y el ciclo menstrual, pero no hemos especificado por qué se producen estos sangrados mensuales. A continuación se explicará el **proceso de la menstruación**.

Desde el momento en que se tiene la primera regla, un ovario liberará un óvulo maduro (ovulación) cada mes, y ese óvulo viajará hasta el útero por las trompas de Falopio. Llegados a este punto, puede haber dos posibilidades:

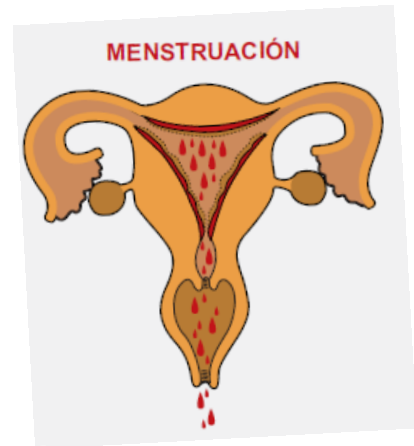


1. **El óvulo es fecundado**. Si en este tránsito por las trompas el óvulo se une con un espermatozoide (células sexuales masculinas) se ha producido la fertilización. El óvulo fecundado bajará hasta el útero en el que se implantará adhiriéndose a un revestimiento que se ha generado en las paredes del útero para acoger al óvulo fecundado. A partir de este momento comenzará el **embarazo** que dará lugar a un nuevo ser. Durante los nueve



meses del embarazo los ovarios no liberarán más óvulos y por lo tanto no tendrá lugar el ciclo menstrual. Por esto mismo, el primer síntoma para una mujer de que posiblemente esté embarazada es que no le baje la regla cuando debería ocurrir.

2. El óvulo no es fecundado. Si el óvulo no se une a un espermatozoide se descompone y se mezcla con la sangre y otros tejidos que forman el revestimiento del útero, pasando por el proceso de la menstruación. Este fluido sale del útero, atraviesa la vagina y abandona el cuerpo. El óvulo y el revestimiento del útero no han sido utilizados para producir y albergar un embarazo, por lo tanto, el cuerpo se desprende de ellos. Al próximo mes comienza de nuevo el mismo proceso.



Como vemos, es un proceso normal y natural que todas las mujeres tienen, es un signo de salud y de bienestar. Sin embargo, tradicional y socialmente han existido muchos mitos y falsas creencias acerca del periodo, y esto ha influido en cómo las mujeres viven este hecho biológico natural. Desde hace mucho tiempo, la menstruación ha sido otro tabú más de la sexualidad, y cada vez que una mujer pasaba por este proceso lo hacía en secreto y con vergüenza, aunque no existiesen motivos reales para ello.

Estas creencias y tabús aún no están superadas del todo, pues es una de las preocupaciones principales de las chicas cuando tienen sus primeras menstruaciones. Tienen miedo de que las personas puedan notar que están con la regla, temen mancharse, sienten pudor las primeras veces que compran compresas o tampones, teniendo pensamientos como que todo el mundo las mira o que qué pensarán. Los medios tampoco ayudan, pues no paran de sacar anuncios y compresas o tampones haciendo comentarios tipo "nueva compresa no olor", "si estás en esos días del mes, nadie lo notará", etc.



Hay algunos mitos sobre la menstruación que es necesario aclarar a las jóvenes, ya que entre ellas hablan y comentan mucho, pero nadie les ha dicho nunca qué es falso de todo lo que han escuchado. Está en nuestra mano desmentir estas creencias, muchas de origen tradicional, de cuando aún no existían los avances y comprobaciones médicas que demuestran que la menstruación es sana y saludable.

- “Las mujeres cuando tienen la regla no pueden hacer mahonesa, ni entrar en bodegas porque se estropea el vino, ni lavarse la cabeza... Son muchas ideas que se mantienen en la cultura popular sin respaldo científico alguno, pero que influyen en nuestra vida.
- También durante tiempo ha sido valorada como «sucias» «impuras», siendo un tabú más, lo que ha dificultado la información y el que se viva con naturalidad. La menstruación no es nada sucio, está compuesta de sangre y tejidos, como la mayoría del cuerpo humano.
- Es extendida también la creencia de que no se deben mantener relaciones sexuales con penetración durante la menstruación. No hay ningún motivo relacionado con la salud que avale esta afirmación, dependería más bien de las circunstancias y valoraciones de quienes vayan a mantenerlas: si tienen ganas y no les supone ningún tipo de problema, ¿por qué no? Además las relaciones sexuales contribuyen a aliviar las molestias que puedan darse durante la menstruación.
- La menstruación es un signo de salud, no sinónimo de enfermedad. No es una enfermedad, todo lo contrario. El lenguaje contribuye a que la vivamos de una manera bastante negativa: “estoy mala” es una expresión muy común.

Por lo tanto, teniendo en cuenta todo lo que hemos dicho, la menstruación se llevará mejor y más fácilmente, si aceptamos que la menstruación es un aspecto saludable y necesario del cuerpo de la mujer y, que gracias a ella, algún día se podrá ser madre.

Higiene personal

Como hemos visto, durante la pubertad se dan bastantes tipos de cambios en el cuerpo que son provocados por el aumento de las hormonas. Estas hormonas son las



causantes del crecimiento de vellos en otros lugares, que la piel y el cuero cabelludo se pongan grasos o que nuestro cuerpo sude sin ningún motivo, además de que el olor de este sudor ahora sea más fuerte. Esto es algo totalmente normal que les sucede a todos los adolescentes, pero muchos de ellos no hacen nada al respecto, por lo que debemos darle una serie de pautas para que sobrelleven estos cambios de la mejor manera posible.

- **Acné:** En trastorno de la piel que se manifiesta mediante diferentes tipos de protuberancias, como puntos blancos, espinillas, granos y quistes. Estos bultos aparecen porque la piel está cubierta por pequeños agujeritos llamados poros, y éstos contienen glándulas sebáceas (llamadas también glándulas aceitosas) que producen sebo, un aceite que humedece el cabello y la piel.

La mayoría de las veces, estas glándulas producen la cantidad adecuada de sebo y los poros están bien. Pero, a veces, una gran cantidad de sebo, células muertas de la piel y bacterias obstruyen los poros, provocando la aparición del acné. En el caso de tener acné, hay una serie de medidas que se pueden llevar a cabo para evitarlo o para intentar que desaparezca.

- Lavarse la cara dos veces al día con agua tibia y un jabón suave o una crema de limpieza para la piel.
- No frotar fuertemente la cara, ya que restregarse puede empeorar el acné e irritar la piel. Hay que lavarse delicadamente con las manos en lugar de usar una toalla.
- Si se utiliza maquillaje, debemos asegurarnos de que en la etiqueta ponga "no contiene aceite", "no comedogénico" o "no produce acné".
- Dedicar el tiempo suficiente al lavarse la cara y quitar todo el maquillaje.
- En el caso de tener el cabello largo, asegurarnos de que no toque la cara, mantenerlo alejado del rostro y lavarlo con frecuencia para reducir la acumulación de aceite.
- Las gorras y otros sombreros pueden producir granos en la frente. Evitar su uso si están empeorando el acné.
- Lavarse la cara después de hacer ejercicios físicos y sudar mucho.
- Tratar de no tocarse la cara.



- No arrancar, apretar o reventar los granitos; dejarlos que desaparezca por sí solos.

Patrice Hyde (2008, Febrero). *El acné*. Recuperado el 24 de Noviembre de 2013, de http://kidshealth.org/kid/en_espanol/cuerpo/acne_esp.html#cat20278)

- **Cabello graso.** Las hormonas que provocan el acné son las mismas que pueden hacer que, de repente, tengas la sensación de que te estás peinando con un peine empapado en grasa de motor, de que tengas el pelo graso incluso cuando te lo lavas con frecuencia. Cada pelo tiene su propia glándula sebácea (oleosa), que mantiene el pelo brillante e impermeable, pero durante la pubertad estas glándulas producen más sebo, por lo que es posible que el pelo tenga un aspecto oleoso y grasiento. Algunas indicaciones para tratar el cabello graso:
 - Lavarse el pelo a diario o a días alternos para controlar la grasa capilar.
 - Elegir un champú adecuado. Hay productos especializados para tratar este tipo de problemas.
 - No frotar o rascar demasiado fuerte, ya que eso no ayudará a deshacernos de la grasa y se podría irritar el cuero cabelludo o estropear el pelo.
 - Al peinarse o arreglarse el pelo, prestar mucha atención a los productos que se utilicen, ya que algunos fijadores o lociones pueden engrasar el cabello. Hay que buscar productos que sean “sin grasa” o “sin aceites”.
- **Sudor y olor corporal:** La transpiración o sudoración procede de las glándulas sudoríparas que siempre has tenido en el cuerpo, pero en la pubertad esas glándulas empiezan a segregar distintas sustancias químicas en el sudor, provocando que éste tenga un olor más fuerte. Las zonas que debemos cuidar son las axilas (donde más fuerte se hará el olor), los pies y los genitales. Algunas indicaciones para tratar con problemas de sudor:
 - Ducharse a diarios utilizando jabones neutros y agua tibia, eliminando cualquier bacteria que contribuya al mal olor.
 - Llevar ropa interior limpia cada día.



- En el caso de una sudoración abundante, es recomendable usar camisetas y ropa interior de algodón u otros materiales naturales que ayuden a absorber el sudor más eficazmente.
- Usar desodorante (eliminan el olor del sudor tapándolo) o desodorante antitranspirante (impiden o secan la transpiración) para evitar olores desagradables provenientes del sudor.

(Steven Dowshen (2010, Abril). *Aspectos básicos de la higiene*. Recuperado el 27 de Noviembre de 2013, de

http://kidshealth.org/teen/en_espanol/cuerpo/higiene_basics_esp.html#)

3.3 Cambios emocionales y psicológicos

En estos años no solo aparecen cambios físicos, sino también emocionales y psicológicos. Esta es una edad llena de cambios rápidos que va a afectar al estado emocional de los adolescentes, lo que provocará el predominio del mal genio, una gran necesidad por la privacidad y una tendencia a ser temperamentales.

Dos tipos típicos de estado emocional

Por una parte hay adolescentes tímidos o cohibidos que son muy sensibles a los cambios físicos que les suceden. Es muy probable que se preocupen por algunas cualidades personales o "defectos" que para ellos son algo muy importantes, pero que para otros son inconsecuentes.

Por otra parte, podemos encontrarnos a un adolescente esté bastante preocupado en sí mismo, es decir, tiende a creer que él es la única persona en el mundo que siente como él, o que tiene las mismas experiencias, o que es tan especial que nadie más, especialmente su familia, lo puede comprender. Esta creencia puede contribuir a los sentimientos de soledad y aislamiento. Además, el enfoque en sí mismo puede afectar la manera en que el adolescente se relaciona con familiares y amigos.

Cambio repentino del estado emocional

Cuando nos fijamos en que las emociones de los adolescentes, podemos advertir que pueden ser exageradas o que sus acciones son inconsistentes. Los adolescentes suelen



cambiar repentinamente de estado de ánimo pasando de la felicidad a la tristeza o de sentirse inteligente a sentirse tremendamente estúpidos. Carol Bleifield, entre otros autores, considera la adolescencia como una segunda niñez temprana, pues “De momento quieren que se les trate y les cuide como a un niño pequeño. Pero cinco minutos más tarde quieren que los adultos se alejen de ellos, diciendo, 'Déjame hacerlo sólo”.

(Guía Juvenil, *Los cambios emocionales en la adolescencia*. Recuperado el 24 de Noviembre de 2013, de: <http://guiajuvenil.com/hijos/los-cambios-emocionales-en-la-adolescencia.html>)

En general, los **cambios emocionales y psicológicos** que aparecen en estos años son los siguientes:

- Nuevas capacidades, nuevas formas de pensar, etc.
- Nuevas necesidades, de entender y a nivel físico; la capacidad de tener respuestas sexuales, es una necesidad.
- Nueva imagen corporal Cómo veamos nuestra imagen corporal va a influir en gran medida en nuestra autoestima. (Este asunto se tratará más adelante en el punto 3.5 *Autoestima e imagen corporal*)
- Nuevos sentimientos (sentimientos psicosexuales). En la infancia no hay atracción física, pero en la adolescencia sí. Estos sentimientos son el deseo, la atracción y el enamoramiento.

En esta etapa aparece el deseo sexual, que está relacionado con lo biológico, con esas ganas de satisfacer el impulso sexual. Son aspectos que nos resultan atractivos de una persona y eso lo erotizamos. Dependiendo de la persona se habla de heterosexualidad, homosexualidad o bisexualidad. El deseo no tiene determinado ningún estímulo ni persona concretos. Es una necesidad de liberar la tensión sexual a nivel físico y psicológico.

La atracción sexual supone el deseo y, a diferencia del deseo, ya está dirigida hacia un grupo de personas con unas características determinadas. Es cuando “nos gustan varias personas”.



El enamoramamiento supone la atracción, por lo que también el deseo. Es un sentimiento de unión con otra persona, que se considera única e insustituible.

- Nuevas conductas: masturbación, conductas heterosexuales y conductas homosexuales. (Explicado detalladamente más adelante en el punto 3.6 *Conductas sexuales*)

(Apuntes de la asignatura *Psicología del Desarrollo y Educación Afectivo-Sexual*, impartida en la Facultad de Educación, Salamanca)

3.4 Cambios sociales

Los adolescentes entran en una etapa de ambigüedad y contradicciones. Por una parte, el adolescente anhela libertad y autonomía, pero por otra parte echa de menos la irresponsabilidad característica de la infancia. Se resiste a abandonar la placidez y la visión lúdica del mundo infantil que deja atrás y, al mismo tiempo, tiene prisa por desechar todo eso y ser tratado como un adulto.

Tenemos que hacerle ver que irá adquiriendo libertades una vez que muestre que va adquiriendo y cumpliendo con sus responsabilidades. Les tenemos que mostrar también que la vida abre muchas posibilidades, así les podemos enseñar el lado bueno de cada contradicción con la que se encuentre. Podemos trabajar por que sean "personas con ganas de comerse el mundo", antes que personas que se debaten entre la depresión, la frustración, la anorexia, consumo de drogas...

(Adaptación de Educación Sexual.org. *El cambio de la pubertad y la personalidad adolescente*. Recuperado el 21 de Noviembre de 2013, de: <http://www.educacionsexual.org/>)

Esta etapa de la adolescencia también se complica a nivel social, pues la sociedad:

- Aumenta las exigencias de los adolescentes (responsabilidad, autonomía, independencia... exige cosas que no se exigían en infantil). Sin embargo, la sociedad no da respuesta a las necesidades de los adolescentes.



Programa de Educación Afectivo-Sexual en la Escuela

- Incita al consumo (de alcohol, de drogas, de ropa, electrónica...). Es una etapa en la que uno busca nuevas vivencias, situaciones... En definitiva, una etapa compleja a nivel social.
- No les concede un lugar entre los adultos. La sociedad les exige e incita ser adultos, pero no les ofrece un lugar entre ellos todavía.
- Les somete a una gran contradicción en materia de sexualidad (no tenemos centros de orientación sexual para jóvenes, no se facilita la adquisición de métodos anticonceptivos, el gobierno tampoco ayuda mediante la sanidad...).

(Apuntes de la asignatura Psicología del Desarrollo y Educación Afectivo-Sexual, impartida en la Facultad de Educación, Salamanca)

3.5 Autoestima e imagen corporal

La **autoestima** es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen, es la percepción evaluativa de nosotros mismos.

Como vemos, la autoestima es muy importante, ya que va a influir en cómo nos comportamos, cómo nos vemos a nosotros mismos y cómo nos valoramos. Por lo tanto, puede afectar, y de hecho afecta, a la manera de vivir nuestra vida, de actuar en el mundo y de relacionarnos con los demás. La autoestima influye, entonces, en nuestra manera de pensar, de sentir, de decidir y de actuar. Por este motivo, es muy importante tratar la autoestima desde la Educación, puesto que dependiendo del nivel de autoestima que tengamos, vamos a actuar de un modo o de otro.

(Fundación Wikimedia, Inc. (2013, 3 de Noviembre). *Autoestima*. Recuperado el 18 de Noviembre de 2013, de: <http://es.wikipedia.org/wiki/Autoestima>)

Para demostrar lo importante que es la autoestima, vamos a fijarnos en la **Pirámide de Maslow**. En esta pirámide se reflejan jerárquicamente las necesidades de las personas,

empezando por las más básicas, que forman la base, y acabando por las necesidades de auto-realización, en la cumbre. Una vez que una persona tiene satisfechas las “necesidades fisiológicas”, tendrá la “necesidad de seguridad”, y una vez cubiertas éstas, se preocupará por las necesidades de aceptación social... Y así hasta llegar a la cima de estas necesidades.



Una persona que se siente auto-realizada o realizada es porque tiene cubiertas todas las necesidades: básicas, se siente protegida, segura, se siente querida por su familia y pareja en el caso de que la tuviera, siente que pertenece a alguna parte, se tiene estima y confía en ella en misma, y se siente realizada. Estas son las aspiraciones de cualquier persona para alcanzar una vida plena.

Teniendo en cuenta esto y gracias a las aportaciones de Francisco Tadeo Baciero Ruíz, profesor de la Universidad de Salamanca, hemos podido concluir que la autoestima es una de las necesidades es una de las necesidades a cubrir en la vida y ésta se forma desde que se es pequeño, por lo tanto, ya en la escuela podemos observar si un niño/niña tiene baja o alta autoestima. Definiremos así los **rasgos psicológicos de una persona con buena autoestima**, que son los siguientes:

- Tienen unos hábitos de higiene y cuidado personal sanos.
- Desarrollo armónico de su día a día y de su vida en general.



- Establecen relaciones confiadas con los demás.
- Tienen iniciativa a la hora de tomar decisiones o llevar a cabo experiencias y conductas nuevas.
- Son personas que tienen confianza en las personas y en el futuro

Según Branden en su obra *Los seis pilares de la autoestima*, “La autoestima –alta o baja- tiende a generar profecías que se cumplen por sí mismas”. Es decir, dependiendo de cómo sea nuestra autoestima es posible predecir una serie de conductas y acontecimientos que se van a cumplir. En esta obra se afirma que la **autoestima incluye seis capacidades**:

1. **Vivir conscientemente**. Se refiere a saber interpretar adecuadamente las situaciones en las que nos encontramos, pero no de un modo sesgado o subjetivo, dejándonos llevar por prejuicios o distorsiones debido a nuestro estado afectivo. Dice así el autor: “Si la mente me “traiciona”, me traiciono a mí mismo”.
2. **Aceptarse a sí mismo**. “La aceptación de mí mismo es mi negativa a estar en una relación de confrontación conmigo mismo”. Para vivir feliz debes aceptarte a ti mismo.
3. **Asumir la responsabilidad de uno mismo**. “Yo soy responsable de la consecución de mis deseos, de mis elecciones y mis acciones”. Somos nosotros los encargados de realizar nuestras acciones y decisiones, nadie nos obliga a actuar del modo en que lo hacemos, por lo tanto, somos los únicos responsables de ellas. Si hay algo que hemos hecho bien o mal, tenemos que asumir dicha responsabilidad y consecuencia.
4. **Autoafirmación**: “Mi vida no pertenece a los demás, yo no estoy en la tierra para vivir de acuerdo con las expectativas de otra persona”. Cada persona tiene sus propios proyectos y aspiraciones, todo lo que una persona hace debe ser para cumplir sus metas, y no para satisfacer a los demás, no por el típico “quedar bien” o el “qué dirán”.
5. **Vivir con propósito**. Vivir con propósito nos ayuda a controlar nuestro destino, ya que al fijar una meta en la vida, todas nuestras acciones van a ir encaminadas a alcanzar dicha meta, y por lo tanto, a cumplir con nuestros sueños y forjar así nuestro destino. Vivir sin propósito es como “vivir a merced del azar”.



6. Integridad personal. Integridad y coherencia moral con uno mismo, ya que vivir en conflicto con nuestras creencias morales nos daña psicológicamente.

Estas seis características o capacidades nos afirman que es necesario tener una buena autoestima para sentirnos realizados como personas y ser más felices con nuestras actuaciones y decisiones, así como para mantener relaciones satisfactorias en la sociedad. Por tanto, en la medida de lo posible debemos estar atentos y saber qué niños sufren de baja autoestima para poder ayudarlos. Siguiendo con las aportaciones de Francisco Baciero, los **síntomas psicológicos de una persona con baja autoestima** pueden ser respecto a sí misma, respecto a los demás y respecto a la interpretación de la realidad.

Respecto a sí mismas:

- Autocrítica rigorista. Son personas extremadamente críticas consigo mismas, que tiene el pensamiento que deben de ser bueno en todo lo que hacen. Por esta razón, tienen un estado habitual de insatisfacción consigo mismas, ya que es imposible hacerlo todo bien. Son muy perfeccionistas y no les gusta cometer un solo fallo en lo que llevan a cabo, lo cual las hace sentirse muy mal cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
- Culpabilidad "neurótica". Una persona con baja autoestima se condena por conductas que no son siempre objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y los lamenta indefinidamente. Acostumbra a hacer castillos con un grano de arena, como se dice comúnmente.
- Hipersensibilidad a la crítica. Estas personas con baja autoestima se sienten constantemente atacadas, lo que desemboca en dos consecuencias:
 - Por una parte, tienen un excesivo temor a cometer errores, por lo que le lleva a una indecisión crónica y a ser muy inseguros con respecto a la toma de decisiones.
 - Y por otra, necesitan la aprobación constante de los demás y tienen un deseo constante de agradar a todo el mundo.



Programa de Educación Afectivo-Sexual en la Escuela

- Autobservación/autoevaluación constantes.
- Hostilidad flotante. Tienen la irritabilidad a flor de piel, siempre están a punto de estallar, incluso cuando se trata de cosas o asuntos de poca importancia. Esta hostilidad es propia de alguien supercrítico a quien todo le sienta mal, todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface.

Respecto a los demás:

- Son muy exigentes y críticos con los demás.
- No son buenos compañeros de juego, ya que siempre quieren ganar.
- Tienen mucha dificultad para hacer amigos y nunca asumen el papel de líderes en un grupo o trabajo.
- Tienen una actitud distante y desconfiada.

Respecto a la interpretación de la realidad:

- Se focalizan siempre en el aspecto más negativo.
- Tienen a una generalización excesiva, es decir, pensamiento de “todo o nada”. Suelen sacar conclusiones absolutas de un pequeño incidente negativo (“psicorígidos”).
- interpretación negativa inmotivada de los acontecimientos (“adivinación”).
- Llevan a cabo razonamientos emocionales y no tan lógicos.

Por lo tanto, una baja autoestima genera bajo rendimiento tanto académico como laboral, trastornos de aprendizaje, depresión, anorexia...

Una vez observado a un chico o a una chica que sufre de baja autoestima, el siguiente paso es localizar dónde se ha generado el problema, cuáles son las **causas de la baja autoestima**, que ha podido ser creada por el propio sujeto, por los padres o por la escuela. Lo vemos a continuación.



a) Causas relacionados con el sujeto:

- Falta de autoeficacia en actividades de tipo académico/profesional o social.
- Ha recibido valoraciones negativas en el entorno social, ya sea por defecto físico, de conducta...

b) Causas relacionadas con los padres:

- Son padres que juzgan y critican mucho a los demás, incluidos sus hijos. Son “auto-virtuosos” (todo lo hacen perfecto) e hipócritas.
- No tienen en cuenta, no escuchan o no les interesan los problemas de sus hijos.
- Cometen el error de dar demasiados consejos a los hijos, ya que estos padres les exigen un comportamiento ejemplar a sus hijos.

c) Causas relacionadas con la escuela:

- El profesor sufre de baja autoestima, por lo que tiene una actitud distante y pasiva, interactúa poco con la clase, etc.
- El profesor tiene unas expectativas excesivas respecto a sus alumnos, que hace que los niños al no alcanzar la meta del profesor se sientan frustrados y que no valen.
- También influye mucho el tipo de refuerzo empleado por el profesor.

Para detectar el problema de una baja autoestima en los niños se pueden llevar a cabo auto-informes del sujeto a analizar, una observación general (si son niños pasivos, solitarios, que participan poco...) o una entrevista personal con el niño o con terceras personas que le rodeen.

Aquí no ha terminado todavía el problema. Hemos detectado a un chico con baja autoestima y hemos determinado el motivo, sin embargo ahora falta nuestra intervención, lo que debe hacer el profesor en caso de encontrarse con un niño con estas características. El profesor:

- No debe criticar al alumno en ninguno de los casos y tiene que insistir en los valores y habilidades positivos del alumno, tanto en privado como delante de sus compañeros.
- No debe corregirlo delante de los compañeros.



Programa de Educación Afectivo-Sexual en la Escuela

- Se debe reconocer ante los alumnos que todos cometemos errores, incluido también el profesor en ciertas ocasiones.
- No debe esperar el mismo resultado académico de todos los alumnos; tiene que tener expectativas realistas sobre cada alumno y exigir a cada uno lo que puede ser razonable para él, una meta que pueda llegar a alcanzar.
- Es su deber hablar con los padres sobre el problema, para que no solo el profesor lleve a cabo una intervención.
- Debe fomentar el trabajo en grupo, pues según Ovejero, tiene efectos positivos emocionales, conductuales y cognitivos.

Para comprobar el grado de autoestima de nuestros alumnos podemos realizar el test de Rosenberg, en el que este autor estableció una escala de autoestima. Se trata de un test con diez apartados y en cada pregunta hay que elegir una respuesta. Cada respuesta tiene una puntuación y estas puntuaciones se deben sumar para saber el resultado final, que coincidirá con una autoestima baja, autoestima media o autoestima alta. Este test se utiliza en la práctica psicológica y clínica.

		Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	Me siento una persona tan valiosa como las otras	1	2	3	4
2	Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso	1	2	3	4
3	Creo que tengo algunas cualidades buenas	1	2	3	4
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás	1	2	3	4
5	Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso	1	2	3	4
6	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo	1	2	3	4
7	En general me siento satisfecho conmigo mismo	1	2	3	4
8	Me gustaría tener más respeto por mí mismo	1	2	3	4
9	Realmente me siento inútil en algunas ocasiones	1	2	3	4
10	A veces pienso que no sirvo para nada	1	2	3	4

Además, también existen programas de intervención, como el Programa Galatea (Cava y Musitu) *para mejorar la autoestima de los alumnos y el buen clima escolar* (10-16



años). Se trata de un programa formado por 7 módulos, en los cuales se propone un objetivo y una actividad que pretende cumplir dicho objetivo. Los resultados de la aplicación de este programa son bastantes buenos, ya que puede mejorar la percepción del profesor por parte de los alumnos, incremento de la cooperación, rendimiento y aceptación mutua entre los alumnos, disminuir los problemas en el aula y los relacionados con la disciplina y ayudar a los niños con problemas en sus relaciones con los iguales.

Imagen corporal

La imagen corporal es un concepto que no podemos ignorar, ya que es muy importante para explicar ciertos rasgos de la personalidad, tales como la autoestima o el autoconcepto. También, la imagen corporal, es el motivo de la aparición de trastornos dismórficos y de la conducta alimentaria, tales como la anorexia o la bulimia. Y dependiendo de la imagen corporal que se tenga, así será la integración social de los adolescentes.

(José Ignacio Baile Ayensa. *¿QUÉ ES LA IMAGEN CORPORAL?* Centro Asociado de la UNED de Tudela. Recuperado el 27 de Noviembre de 2013, de http://www.uned.es/ca-tudela/revista/n002/baile_ayensa.htm)

Mientras que la **autoestima** es la idea que tenemos sobre cuánto valemos y cuánto creemos que valemos para las demás personas, como hemos dicho anteriormente, la **imagen corporal** se refiere a cómo nos vemos físicamente, si nos sentimos atractivos y si a los demás les agrada nuestro aspecto físico. Estos dos conceptos no son iguales, sin embargo sí parecidos, y como vamos a ver se interrelacionan mutuamente, ya que para muchas personas la imagen corporal que tienen influye en gran medida en su nivel de autoestima. Esto ocurre sobre todo cuando comienzan los primeros cambios y años de la adolescencia, pues es una etapa en la que suceden una serie de transformaciones en el cuerpo. Estos cambios junto con el deseo de que las personas de nuestro alrededor nos acepten, nos llevan a compararnos con los demás. Sin embargo, hay que tener en cuenta que cada uno tiene un proceso de crecimiento y desarrollo diferente.



Además, tenemos que tener en cuenta que durante estos primeros años de la pubertad, los adolescentes toman conciencia de la importancia que tiene el cuerpo y la apariencia física en la sociedad actual y toman como referencia a las celebridades y las imágenes de los medios de comunicación, así como del aspecto de sus iguales y la forma en que encajamos. Por lo tanto, es probable y bastante normal que en esta edad los niños o jóvenes se empiecen a comparar con otras personas o con las imágenes de los medios ("ideales de belleza" que normalmente están retocados). Todo esto puede afectar la forma en que nos sentimos respecto a nosotros mismos y a nuestros cuerpos. Este hábito de compararse uno mismo con otras personas o ideales empieza en la adolescencia pero no acaba con ella, sino que puede y suele durar muchos años.

Sin embargo, no solo los medios de comunicación influyen en nuestra búsqueda de un ideal de belleza. Es posible que tanto la familia como la escuela nos inciten a ello. Por una parte, hay padres que no se aceptan a sí mismos y que están en una lucha continua contra su propia imagen corporal, lo que es transmitido a sus hijos de forma inconsciente. Aunque también hay familias que critican el aspecto de sus hijos ("Ese corte de pelo no te queda bien" o "Esos pantalones te hacen gordo"), provocando la no aceptación de sí de sus hijos.

Por otra parte, la escuela también afecta a cómo vemos nuestra imagen corporal y, por lo tanto, a la autoestima. En muchas ocasiones, los niños y jóvenes son el blanco de comentarios negativos y burlas hirientes de los compañeros de clase y los pares en relación con su aspecto. Hay personas que son bastante fuertes psicológicamente, pero otras que son más sensibles a los comentarios de los demás, tanto de la familia como de sus compañeros, porque lo que les influye en la autoestima.

Por lo tanto, podemos afirmar que si una persona tiene una imagen positiva de su cuerpo, es probable que se agrade, se guste y se acepte a sí mismo tal y como es, a tanto si encaja como si no encaja con el "ideal" impuesto por los medios y la sociedad. Esta actitud es sana y saludable y permite a la persona explorar otros aspectos del proceso de crecimiento, como hacer buenos amigos, ser más independiente y desafiarse física y mentalmente. Quienes desarrollan estos aspectos de la persona y de la vida, es posible que refuerce y suba su autoestima.



Cómo mejorar la imagen corporal

Como educadores, debemos preocuparnos de que nuestros alumnos se acepten a sí mismos y se gusten, se sientan bien consigo mismos. Nuestra misión es hacerles ver que tan solo tienen que cambiar la forma en que ven su cuerpo y el modo en que piensan sobre sí mismos. Podemos darle una serie de consejos y trabajar ciertos aspectos mediante intervenciones educativas:

- Deben reconocer que su cuerpo les pertenece, sin importar su forma. Hay que insistir en lo fuertes y sanos que están sus cuerpos y en todo lo que pueden hacer con ellos en la vida. Deben apreciar la salud y el bienestar.
Si lo que les preocupa es su talla o peso, tan solo deben seguir unos hábitos de vida saludables, como comer sano y hacer ejercicio. Por lo que podemos proporcionarles una serie de hábitos para que sigan. Aunque, ante todo, debemos inculcarles la idea de que su cuerpo es suyo y son ellos los que deben sentirse felices consigo mismos sin importar lo que diga o piense el resto.
- Es muy importante que los alumnos identifiquen los aspectos de su apariencia que, siendo realista, pueden cambiar y cuáles no. Los seres humanos, por definición, no son perfectos. Es lo que nos hace únicos y originales. Todas las personas tienen cosas que no pueden cambiar y deben aceptar, incluso los famosos que en apariencia son los más perfectos. Cuanto antes acepten y entiendan que las personas reales no son perfectas y que las personas perfectas no son reales (generalmente, están retocadas), antes podrán amarse.
- Una vez que han entendido que no pueden ser perfectos, hay que concienciarles de que sí hay algunos aspectos que pueden cambiar, por lo que si realmente desean cambiar algo es necesario plantearse unos objetivos para lograrlo. Por ejemplo, si quieren estar en forma, deben elaborar un plan para hacer ejercicio todos los días y comer sano y hacer un seguimiento para poder alcanzar su objetivo. Superar los desafíos que se propongan es una manera magnífica de reforzar la autoestima.



- A veces los comentarios negativos no solo vienen de las personas de su alrededor, sino de ellos mismos, de su interior. Cuando ocurra esto, deben ignorarlos, pues tienen que aprender a valorarse y a ver que no son solo un cuerpo, sino que tienen otras muchas cosas valiosas y únicas que son de admirar. Por lo tanto, nosotros como educadores intentaremos que nuestros alumnos vean todo lo positivo y bueno que tienen, dejando la apariencia física a un lado

(Michelle J. New (2012, Marzo). *Imagen corporal y autoestima*. Recuperado el 30 de Noviembre de 2013, de

http://kidshealth.org/teen/en_espanol/mente/body_image_esp.html#)

3.6 Conductas sexuales

Los adolescentes comenzarán a llevar a cabo una serie de conductas sexuales consigo mismos, es decir, la masturbación, y con otras personas, ya sean de su mismo sexo (conductas homosexuales) o de distinto sexo (conductas heterosexuales).

Los datos que aparecen a continuación, han sido obtenidos gracias a los estudios e investigaciones realizadas por Kinsey a mediados del siglo XX.

Masturbación

Desde el punto de vista amplio del concepto, se define como el proporcionarse placer sexual a uno mismo a través de la estimulación de los genitales y otras partes del cuerpo. Desde un punto de vista restringido, se define como la autoestimulación sexual hasta alcanzar el orgasmo.

Las características de la masturbación en la adolescencia son las siguientes:

- Es una conducta compartida con otras especies.
- Se da en todas las edades pero durante la adolescencia está motivada por el deseo sexual y va unida a fantasías sexuales (normalmente).
- La mayoría de los adolescentes (70%-80%) la aprueba y la vive positivamente.
- La mayoría de los adolescentes practican esta conducta entre los 17 y los 18 años (80% de los chicos, 60% de las chicas).



- Siguen practicando la masturbación cuando inician las relaciones heterosexuales: los chicos disminuyen la frecuencia mientras que las chicas la aumentan.

Las funciones que tiene la masturbación son simples:

- Satisfacer el deseo sexual.
- Obtener placer.
- Dar curso a las fantasías sexuales.
- Explorar y conocer el propio cuerpo.

Relaciones homosexuales

Las conductas homosexuales son las realizadas con personas del mismo sexo, aunque no necesariamente indican que exista una orientación del deseo homosexual. Es decir, llevar a cabo estas conductas no implica la orientación homosexual.

Estas conductas homosexuales se caracterizan por ser más practicadas por los chicos que por las chicas (chicos: 15-50%. Chicas: 10%), aunque las chicas las aceptan mejor. Además, son más frecuentes durante la adolescencia que durante la edad adulta y estas conductas homosexuales se realizan por la orientación del deseo homosexual (el 3-4% de los chicos son homosexuales, y en las chicas el 2-3%) y los heterosexuales las practican por curiosidad y falta de pareja de distinto sexo.

Relaciones heterosexuales

Las conductas heterosexuales son las realizadas con personas de distinto sexo, aunque no necesariamente indican que exista una orientación del deseo heterosexual.

Las características de las conductas heterosexuales en los adolescentes son las siguientes:

- La conducta heterosexual es fundamentalmente no coital: la mayoría de los jóvenes tienen conductas heterosexuales (15-19 años: 82%), pero muy pocas conductas coitales (actualmente no es así) y estas conductas heterosexuales siguen una secuencia ordenada y predecible.
- El coito es la conducta heterosexual más tardía. Cuando Kinsey realizó estos



estudios la edad del primer coito rondaba en los chicos a los 18'5 años, y en las chicas a los 19'5 años. Sin embargo, actualmente la edad de inicio se ha adelantado y se ha acercado en ambos sexos.

- Se realiza fundamentalmente con personas por las que se siente afecto: el 80% en los chicos y el 80% en las chicas.
- Suele practicarse en condiciones de riesgo, ya que el 70% de los adolescentes no reconocen la posibilidad de tener relaciones coitales y el 40% no utilizan anticonceptivos eficaces o los utilizan mal. Como consecuencia, muchos se ven implicados en embarazos no deseados, ETS y VIH.

(Apuntes de la asignatura *Psicología del Desarrollo y Educación Afectivo-Sexual*, impartida en la Facultad de Educación, Salamanca)

3.7 La identidad sexual

El desarrollo de la identidad sexual de la persona es un proceso que comienza desde la infancia, sin embargo, es en la adolescencia cuando los alumnos asumen su propia identidad sexual. Por lo tanto, es un concepto que hay que explicar detenidamente a los alumnos.

A la hora de definir este término podemos decir que, esencialmente, supone pensar en si una persona se siente bien con ella misma en lo que respecta a ser hombre o ser mujer. Al hablar de la identidad sexual conviene, también, tratar los conceptos de sexo y rol de género.

1. Respecto al **sexo del sujeto**, es lo que tiene que ver con la diferencia física constitutiva natural del hombre y de la mujer, y por lo tanto con los componentes biológicos y anatómicos.
2. El **rol de género** como hombre o mujer dentro de un determinado marco social-cultural, político y religioso determinado. Es decir, el conjunto de expectativas acerca de los comportamientos que la sociedad considera propios para cada sexo. Por ejemplo, en algunas culturas no se permite que la mujer trabaje, pues es lo que corresponde al hombre



La **identidad sexual** está determinada por la cultura a través primero del núcleo familiar, luego por los grupos sociales, la escuela, el trabajo, etc. Cada persona asimila alguna cualidad, atributo o propiedad de los demás para sí misma, de forma que ésta sea su modelo.

Esto comienza con el nacimiento y forma parte de la estructuración de la identidad. Es el proceso que podemos llamar "identificación". Así podemos decir que la suma de todas estas identificaciones, primero con las figuras más cercanas y luego la de otras personas significativas a lo largo de la vida es como se forma comienza a formar la identidad. Más adelante el niño o niña irán adaptando esas identificaciones a lo que en realidad ellos quieren ser.

Entre estas representaciones que el niño va haciendo a lo largo del desarrollo de la identidad sexual, en ocasiones, surgen conflictos pues la sociedad como ya hemos dicho establece conductas diferentes para hombres y para mujeres.

(Adaptación de Álvarez, Marcela, *La identidad sexual*. Recuperado el 27 de Noviembre de 2013, de <http://www.angelfire.com/ak/psicologia/idsex.html>)

“Lo que queremos decir, es que la sociedad impone etiquetas, actitudes y prácticas estereotipadas, que de optar voluntariamente a ellas podrían vivirse de forma más sana, saludable y satisfactoria.” (Colectivo Harimaguada. *Género y sexualidad*. Recuperado el 27 de Noviembre de 2013, de

https://www.dropbox.com/sh/wxc7p5j5p0ie5vw/n61A_yW0dw/Materiales%20did%C3%A1cticos/Material%20divulgativo%20sobre%20sexualidad/Folletos/10_genero_y_sexualidad.pdf)

La forma en que actuamos con los demás y con nosotros mismos viene impuesta por la sociedad, pues es lo que nos han enseñado y lo que esperan de nosotros. Por ello, estas etiquetas que nos indican cómo ser hombre y cómo ser mujer son perjudiciales para todas las personas.



“Aunque a lo largo de la historia han ido surgiendo cambios sociales, actualmente la sociedad sigue marcada por los estereotipos sexuales [...] A continuación encontrarás algunos ejemplos sobre cómo el género [...] influye en la vida cotidiana y en la de todas las personas”. (Colectivo Harimaguada. *Género y sexualidad*. Recuperado el 27 de Noviembre de 2013, de

https://www.dropbox.com/sh/wxc7p5j5p0ie5vw/n61A_yW0dw/Materiales%20did%C3%A1cticos/Material%20divulgativo%20sobre%20sexualidad/Folletos/10_genero_y_sexualidad.pdf)

En primer lugar, la relación entre sexualidad y afectividad no es la misma para hombres que para mujeres. Para ellos, suponen dos cosas distintas donde la afectividad es un aspecto secundario y la mayor importancia la tiene la sexualidad. Para ellas, guarda una relación absoluta, de hecho, el amor a los demás es un elemento esencial de “ser mujer”.

En cuanto al papel en las relaciones sexuales, a los hombres se les exige que tomen la iniciativa y sean expertos, sabiendo qué es lo que hacer en cada momento, dejando a las mujeres un papel pasivo y de complacimento.

La vivencia y la expresión del deseo sexual supone para el sexo masculino una exigencia, que sirve para demostrar lo hombres que son, con lo cual la vivencia de la sexualidad se convierte en un acto de rendimiento. En cambio, para ellas el deseo sexual no es un elemento central, sino que parece que debieran disculparse por ello.

Para las mujeres el concepto de sexualidad se reduce a entenderla como que son objeto de deseo para los demás y no como fuente de placer para ellas mismas. Para ellos, las relaciones sexuales con coito y conductas de penetración es lo que es la sexualidad.

Esto es lo que la sociedad espera, pero en realidad no es lo que queremos, pues la mayoría de las personas coinciden en que:

- Todas las personas tienen la necesidad de afecto, de comunicación, de sentir placer, de disfrutar...



- Hay que romper con los modelos que la sociedad impone para que cada uno actúe de forma libre.

(Adaptación de Colectivo Harimaguada. *Género y sexualidad*. Recuperado el 27 de Noviembre de 2013, de

https://www.dropbox.com/sh/wxc7p5j5p0ie5vw/n61A_yW0dw/Materiales%20did%C3%A1cticos/Material%20divulgativo%20sobre%20sexualidad/Folletos/10_genero_y_sexualidad.pdf)

Pero para establecer la identidad sexual de una persona es necesario, además del sexo y el género, la orientación sexual, es decir, “la dirección de los intereses eróticos y afectivos, es la preferencia o atracción que tiene un individuo por otro, ya sea homosexual, heterosexual o bisexual”.

(Bardil, A.; Leyton, C.,Martínez, V.; González, E. (2005, Agosto). Identidad sexual: proceso de definición en la adolescencia. Revista docencia. (26): pag 44).

Estos tres elementos constituyen la identidad sexual de una persona, siendo la sexualidad su forma de expresión.

Tipos de orientación sexual

- **Homosexualidad:** es cuando una persona se siente atraída por personas del mismo sexo.
- **Heterosexualidad:** es aquella persona que cuya orientación sexual es hacia personas del sexo opuesto.
- **Bisexualidad:** quiere decir que se siente atracción por personas de ambos sexos.

A parte, de estos tres tipos de orientación del deseo, existen las parafilias, lo cual se refiere a “*personas que sienten deseo sexual hacia objetos, animales, menores de edad o personas que no consienten. Es la única orientación problemática y no saludable y, los dos últimos casos, también un delito*”.



(Colectivo Harimaguada. *La orientación sexual*. Recuperado el 27 de Noviembre de 2013, de

https://www.dropbox.com/sh/wxc7p5j5p0ie5vw/rhNtmm3K0D/Materiales%20did%C3%A1cticos/Material%20divulgativo%20sobre%20sexualidad/Folletos/03_la_orientacion_sexual.pdf)

Como educadores, debemos tratar estos temas con naturalidad, para que los alumnos no sientan rechazo hacia las personas que no son igual que ellos. Todos somos diferentes y la orientación sexual no es algo que se escoja voluntariamente. Por ello, debemos educarlos desde el respeto sin mostrar elementos discriminatorios, apoyándoles y aconsejándoles.



4. Sexualidad en la sociedad

- 4.1 Actividad laboral en hombres y mujeres
- 4.2 Evolución en los últimos tiempos. Incorporación de la mujer al mercado laboral
- 4.3 Sexo y género a lo tradicional. Importancia de la socialización
- 4.4 Trabajos domésticos
- 4.5 Trabajo remunerado y repercusiones
- 4.6 Distribución de responsabilidades
 - ¿Cómo se puede conseguir?
- 4.7 Trabajo del colegio: la coeducación

4.1 Actividad laboral en hombres y mujeres

El empleo constituye la base material de la igualdad, en la medida que proporciona autonomía económica, habilita como titular de derechos laborales, sociales y económicos y brinda un espacio de desarrollo personal. No es posible hablar de igualdad de género mientras nuestro mercado laboral siga devolviéndonos claros indicadores de desigualdad de forma sistemática. En este sentido, la normativa estatal y autonómica en materia de igualdad de género reseña como un objetivo prioritario promocionar la igualdad entre mujeres y hombres en el empleo y poner en marcha las medidas necesarias destinadas a la superación de las situaciones de discriminación por razón de sexo en el ámbito laboral.

La precarización y hundimiento general del empleo ha supuesto una suerte de velo que invisibiliza, aún más, la persistente desigualdad sexista que caracteriza al mercado laboral. Si la desigualdad no se visibiliza y no se cuantifica, no se percibe como problema y, por tanto, no se aprecia la necesidad de intervenir sobre ella. La mera desagregación de los datos por sexos, aun siendo imprescindible, no es suficiente.

Para avanzar en la igualdad de género en el ámbito laboral es imprescindible el principio de transversalidad que tiene como finalidad establecer un marco de acción



en el que todas las políticas públicas contribuyan a alcanzar la igualdad efectiva entre mujeres y hombres.

(Ramos Vergeles, M. Castro Hernández T. (2013, mayo). Mujeres y hombres en el mercado laboral: I Trimestre EPA 2013. Mérida. Recuperado el 26 de octubre, de:

http://www.extremadura.ccoo.es/comunes/recursos/10/doc156140_Mujeres_y_hombres_en_el_mercado_laboral_I_Trimestre_EPA_2013.pdf)

4.2 Evolución en los últimos tiempos. Incorporación de la mujer al mercado laboral

En las últimas décadas hemos asistido a cambios importantes en el mercado laboral destacando, entre otros, la masiva incorporación de las mujeres al mercado de trabajo y la consiguiente feminización del colectivo asalariado. La irrupción prácticamente simultánea de un paro masivo y estructural no ha interrumpido la progresión de la actividad laboral femenina. Pero la feminización del mercado, aunque real, es inacabada e incompleta porque ha tenido lugar bajo un telón de fondo de desigualdad y de precariedad. Los enormes avances en la formación de las mujeres y en su interés por participar de manera continuada en el mercado podían hacer pensar en una pronta desaparición de las tradicionales desigualdades entre mujeres y hombres en el mercado laboral pero lo cierto es que no ha ocurrido así.

Es decir, la espectacular transformación de la oferta laboral femenina no se ha traducido en una mejora equivalente del lugar que ocupan dentro del mercado. Es cierto que si se miran uno a uno los diferentes indicadores de la desigualdad, se observa que la situación ha evolucionado, pero los datos son tozudos y las diferencias persistentes. Y estas desigualdades parecen hoy más injustas que ayer, precisamente por el enorme esfuerzo que han realizado las mujeres.

Teniendo en cuenta las diferencias de sexo en el mercado de trabajo español en la actualidad así como su evolución en los últimos 25 años, podemos decir que en todos los países occidentales, en algunos antes y de forma más intensa y en otros más tarde



y en menor medida, la actividad fuera del hogar se ha ido convirtiendo en la norma para las mujeres.

Es, pues, mayoritaria la voluntad de las mujeres, incluidas las mujeres casadas y con hijos e hijas, de obtener un empleo mercantil (asalariado o autónomo). Por lo tanto la mujer que con el paso de las sociedades agrarias a las industriales había quedado relegada en la esfera reproductiva, ha protagonizado desde mediados del siglo XX una inmensa revolución silenciosa y ha vuelto a ocupar con fuerza un lugar propio en la producción mercantil. Es éste un fenómeno de alcance universal y en el que han tenido incidencia factores de índole cultural, ideológica, demográfica y económica. Pero esta progresiva feminización del colectivo asalariado no ha supuesto, como cabía esperar, la desaparición de las desigualdades. Y es que, como dice Margaret Maruani, existen pocos ámbitos en los que haya tenido lugar una mutación social de tamaña amplitud sobre un telón de fondo de desigualdades tan tenaces.

De todas maneras, no conviene olvidar que las mujeres, siendo aproximadamente la mitad de la población, en ningún país constituyen aún la mitad de la población activa. Así en la Unión Europea, en el año 2000, las mujeres constituían el 51,7% de la población de más de 15 años pero sólo el 43,5% de la población activa. La tasa de actividad femenina es inferior a la masculina en todos los países, incluso en aquéllos en los que la incorporación de las mujeres al mercado laboral fue más temprana. Ni qué decir tiene que el diferencial en las tasas de actividad entre mujeres y hombres es especialmente grande en los países en los que la incorporación laboral de las mujeres ha sido más tardía.

Es sobre todo a partir de los años 60 en algunos países (Francia, Alemania) y de los 70 en adelante cuando las tasas de actividad femeninas experimentan un crecimiento espectacular. Curiosamente, durante los años de expansión económica la participación de la mujer en el trabajo remunerado fue creciendo pero a un ritmo menor del que cabría esperar. Este hecho que, en principio, puede resultar extraño, se explica por la presencia en los países desarrollados de dos corrientes que actúan en sentido contrario: mientras que un número cada vez mayor de mujeres de las clases medias se incorporan al sector profesional, se produce, al mismo tiempo, un retroceso en el



número de trabajadoras asalariadas procedentes de los estratos sociales más bajos. Dicho retroceso se debe a distintos factores entre los que destacan el aumento del nivel de vida, que permite a las mujeres de los sectores económicamente más débiles consagrarse por entero a su familia.

La prosperidad económica experimentada en los países occidentales a partir de los años 50 va a ofrecer simultáneamente la oportunidad de trabajar fuera de casa a unas y la posibilidad de dedicarse exclusivamente al trabajo doméstico a las otras.

Y por primera vez en la historia, en los 70 y en los 80, las mujeres invaden el mercado de trabajo en período de paro y de penuria de empleo. Este acontecimiento fue imprevisto porque hace veinte años la mayoría de la gente esperaba con expectación los primeros síntomas de la vuelta al hogar de las mujeres. Sin embargo, contra todo pronóstico y contra la mayoría de las previsiones, la actividad femenina no ha dejado de crecer en las últimas décadas.

Han sido múltiples los factores de índole cultural y social que han impulsado la actividad laboral de las mujeres. Cabe señalar, por ejemplo, que el crecimiento del compromiso femenino con la población activa se ha visto favorecido por los cambios en la estructura del empleo, con creación de muchos puestos de trabajo "femeninos" en el sector servicios. En esta incorporación ha jugado también un papel positivo la construcción y el desarrollo del Estado de Bienestar.

Esta masiva entrada de las mujeres al mercado laboral ha hecho variar de manera sustancial la forma de las curvas de actividad que en casi todos los países occidentales ha pasado, en la segunda mitad del siglo XX, de ser una curva de una sola cresta correspondiente al modelo denominado de inactividad laboral dominante, a una curva en forma de U invertida, correspondiente al modelo de actividad laboral continua.

El nivel de actividad laboral de las mujeres, y también la de los hombres, aumenta a medida que lo hace el nivel de formación académica y son las universitarias las que tienen las tasas más elevadas debido, en parte, a que se ven menos afectadas por el efecto desánimo. Fruto del aumento de la actividad de las mujeres con un nivel de estudios más elevado y del crecimiento espectacular del número de mujeres con



estudios superiores se ha producido un cambio en la composición del mercado de trabajo femenino. En el año 1999 el 24% de las mujeres activas eran tituladas universitarias frente al 15% de los hombres.

Paralelamente a la presencia creciente de las mujeres en el mercado de trabajo se produce una disminución en el número de amas de casa a jornada completa que si hace 25 años, en 1976 suponían el 58,4% de la población femenina de 16 años y más, en 2001 este porcentaje se ha reducido hasta el 30%. Esta tendencia a la desaparición de la figura del ama de casa a jornada completa no debe hacernos olvidar que en España hay todavía más de cinco millones de mujeres que declaran dedicarse a las labores del hogar (5078,8 mil exactamente) y que son calificadas como “inactivas” por las estadísticas laborales, dando así a entender que no realizan ninguna actividad. En el caso de los varones, los dedicados a las tareas del hogar sólo empiezan a ser visibles estadísticamente a partir de 1987 y, a pesar de su aumento en los últimos años, lo cierto es que en 2001 ni siquiera 1 de cada 300 hombres declara dedicarse a “sus labores”.

(Larrañaga Sarriegi, M. (2008). *Desigualdad entre hombres y mujeres en el mercado laboral*. País Vasco. Recuperado el 26 de octubre, de:

<http://pendientedemigracion.ucm.es/info/ec/jec8/Datos/documentos/comunicaciones/Feminista/Larra%F1aga%20Mercedes.PDF>)

4.3 Sexo y género a lo tradicional. Importancia de la socialización

Durante mucho tiempo se han confundido los aspectos biológicos que se derivan de la diferencia sexual con las pautas de comportamiento que cada sociedad considera adecuadas para los hombres y para las mujeres, que constituyen los géneros masculino y femenino.

A partir de la consideración tradicional típica del sexo masculino como sujeto universal, eje de toda experiencia, se ha definido al sexo femenino como subordinado o complementario.



Así mismo, los hombres han tenido asignado el espacio público y han intervenido en el espacio privado ejerciendo su autoridad sobre toda su familia. Este poder, que han ocupado en el orden familiar y social da origen a un sistema jerarquizado denominado patriarcado. El patriarcado es un sistema basado en la relación de poder de los hombres sobre las mujeres. Se fundamenta en una supuesta y errónea superioridad biológica que se mantiene en todos los ámbitos: sociales, económicos y políticos. Ha estado presente en la exigencia social de ser madre y en el sometimiento al estereotipo maternal, en el reparto desigual de espacios y trabajos, en la forma de vivir la sexualidad, en la toma de decisiones, etc.

Estos valores y comportamientos se van transmitiendo y perpetuando también en la propia familia. Desde el nacimiento se atribuyen a las niñas roles considerados como femeninos y a los niños otros considerados como masculinos. Así, las niñas por lo general deben poseer cualidades tales como: belleza, delicadeza, suavidad, ternura, sensibilidad, etc. Estas niñas se irán adaptando al estereotipo femenino, que ha estado ligado a la dependencia masculina, a la maternidad y al desarrollo del trabajo doméstico, para los cuales son apropiadas las cualidades descritas. Por el contrario, los niños, deben ser: impetuosos, fuertes, agresivos, poderosos...

Teniendo en cuenta que una familia es un grupo de personas que comparten afectos, vivencias, recuerdos, casa, bienes, dinero, trabajo y proyectos comunes, los vínculos que unen a las personas que la componen pueden ser de muchos tipos: de consanguinidad, legales (formalizando la relación por un contrato civil o religioso), derivados de uniones de hecho, las cuales constituyen una forma de convivencia cada vez más frecuente.

La familia, en general, ha pasado de ser un grupo numeroso, formado por varias generaciones (familia extensa), a un grupo compuesto por la pareja y sus hijas e hijos (familia nuclear) u otros tipos de agrupamiento: madres solteras, personas viudas, separadas o divorciadas con su descendencia (familias monoparentales). Así mismo, pueden formar una familia personas del mismo sexo, como son las parejas homosexuales y también las que deciden retrasar o abandonar la idea de la maternidad o paternidad, dando lugar a familias sin descendencia.



De este modo, se puede decir que la familia ha ido evolucionando y adaptándose a las distintas situaciones hasta la configuración actual. Históricamente, en las sociedades rurales, la economía de las familias se basaba en la producción de bienes para el propio consumo, en la que todas las personas integrantes contribuían al mantenimiento económico.

A partir de la Revolución Industrial, el espacio familiar deja de considerarse el lugar central de producción de bienes. Las mujeres pasan a ocuparse del trabajo doméstico y reproductivo, mientras que los hombres desarrollan el trabajo remunerado y ocupan el espacio público. Esta separación de funciones del espacio doméstico y del público es básica en la división sexual del trabajo.

A pesar de los cambios sociales que han modificado el papel y las funciones de la familia, ésta sigue siendo transmisora de valores, hábitos y costumbres, así como un lugar de apoyo emocional y económico. Por tanto, es el lugar principal donde se genera la socialización de las personas. La socialización es el proceso por el que las personas desde su infancia van adquiriendo los conocimientos, los valores, los modelos, los símbolos, en resumen, las maneras de actuar, de pensar y de sentir. Con la socialización se comienzan a aprender las funciones que tienen los hombres y las mujeres, a la vez que interiorizamos un sistema de valores claramente diferenciado según el sexo con el que nacemos.

De un lado, la familia se constituye como el centro fundamental de consumo, ya que dentro de la misma se satisfacen, mayoritariamente, las necesidades primarias de las personas y por lo tanto se canaliza y realiza el consumo individual. Por otro lado, la familia proporciona a sus integrantes servicios gratuitos relacionados con la atención, el cuidado, la educación, la salud, las relaciones, etc.

4.4 Trabajos domésticos

Hasta ahora, las mujeres madres no sólo han interrumpido su vida laboral, o perdido la independencia para cuidar las criaturas, sino que además soportan la responsabilidad cuando algo va mal. Las madres que trabajan fuera de casa también se sienten incluso culpables por no dedicarles suficiente tiempo a sus hijas o hijos.



Las personas que ejercen el rol maternal y trabajan en casa, apenas tienen separación entre el tiempo de trabajo y el de ocio. Las mujeres mantienen toda la casa limpia y dispuesta para los otros, pero no se preocupan de tener un espacio para ellas mismas. Ese lugar propio para lo privado, lo íntimo, lo personal, que les ayude a plantearse sus proyectos, a impulsarlos y a descubrir sus deseos.

Las mujeres, no sólo son responsables de los afectos de la familia, sino que se ocupan de mantener el contacto con el exterior, solicitan la ayuda de los servicios educativos, sanitarios y de mantenimiento de la casa y comprueban su resultado. Es decir, lo que llamamos trabajo doméstico y no consiste únicamente en limpiar, cocinar, ordenar, comprar, coser, planchar, controlar la economía del hogar y así hasta un larguísimo etc., sino que también es cuidar de las hijas e hijos, enseñarles a andar, comer, hablar, jugar y relacionarse; ocuparse de llevarles y traerles del colegio, enseñarles a estudiar, animarles en sus proyectos, ayudarles en sus malos momentos y comprenderles. En definitiva, enseñarles a vivir.

Es imprescindible, por tanto, reconocer los conocimientos que son necesarios para realizar este trabajo. El tiempo medio empleado en el trabajo doméstico al día por los hombres no llega a 1 hora, mientras que el de las mujeres supera las 5 horas. En el caso particular de trabajadoras con una actividad laboral, ven aún más restringido el tiempo disponible para sí mismas. La situación de doble jornada (profesional y doméstica) hace que se sitúe en casi 10 horas su carga de trabajo a lo largo de un día, elevándose a casi 12 horas diarias cuando se trata de mujeres que trabajan fuera de casa y tienen hijas o hijos menores de seis años. El tiempo destinado a los estudios o al trabajo remunerado tiene como característica fundamental que se puede concentrar en determinados días de la semana, lo contrario de lo que sucede con el dedicado a los trabajos domésticos que han de realizarse continuamente. En tales condiciones, es más difícil para las mujeres pensar en la formación intelectual, la participación política o sindical y, por supuesto, el desarrollo de una carrera profesional en los mismos términos que los hombres. Sin embargo, ellos perciben en menor medida que su trabajo profesional se vea afectado por su vida familiar o por sus obligaciones domésticas o paternas.



Como hemos dicho anteriormente, las mujeres también somos las que atendemos a personas enfermas, discapacitadas o ancianas de la familia. Trabajo que se ve incrementado en la actualidad debido al aumento de la esperanza de vida.

4.5 Trabajo remunerado y repercusiones

A menudo, a la hora de establecer la posición social de las personas se recurre a conceptos relacionados con la actividad laboral remunerada que cada una desarrolla. El salario recibido, la profesión, la categoría profesional, el tipo de trabajo y su utilidad social son factores que condicionan la escala de prestigio y reconocimiento de hombres y mujeres.

También, podemos decir que gran parte de las relaciones personales que se establecen en nuestra sociedad giran en torno a la actividad laboral de las personas. Los lugares de trabajo se convierten en fuente de relaciones interpersonales: las compañeras y compañeros de trabajo, la clientela, la actividad sindical, etc. Se intercambia información sobre la actualidad y constituye un lugar de participación social, a la vez que otorga un poder. El poder de la independencia económica, que permite mayor independencia personal, social y mayor autoridad en la toma de decisiones.

En el espacio doméstico, hay menos posibilidades de establecer relaciones interpersonales y los temas de comunicación son mucho más limitados. Así mismo, el trabajo doméstico no goza de un reconocimiento social ni económico.

Las mujeres cada vez son más conscientes de la importancia de tener un proyecto autónomo y un espacio propio. Sin embargo, aquellas que deciden dar el primer paso e incorporarse a un empleo, encuentran numerosos obstáculos que frenan este proceso e incluso, les hacen llegar a abandonarlo. Nos referimos a la culpabilización por no hacer lo que socialmente se les ha impuesto como madres, esposas o hijas, a los problemas de disponibilidad de tiempo al no poder compatibilizar trabajos; al rechazo empresarial, etc.

Otros inconvenientes provienen de la propia estructura laboral. En general, las mujeres ocupan los puestos más bajos de la escala laboral o se dedican, en mayor medida, a



aquellos relacionados con el ámbito doméstico (educación, sanidad...) Por otra parte, planea sobre ellas el fantasma del absentismo laboral, aspecto que no se adecua a la realidad laboral de las mujeres.

Es precisamente el “deber” de asumir el trabajo doméstico por parte de las mujeres, uno de los factores que más ha potenciado la discriminación dentro del trabajo remunerado. Esta “obligación” de atender las responsabilidades del ámbito privado de las familias, afecta al desarrollo de actividades laborales remuneradas.

Cada día es más frecuente reconocer estas exigencias de cambio de las mujeres, pero aún cuesta aceptarlas en la vida cotidiana. Por ello, es importante analizar cómo afecta a los hombres el trabajo remunerado de las mujeres: un gran número de ellos percibe de manera diferente el trabajo remunerado que realizan las mujeres, del que desarrollan los varones. Lo entienden como algo optativo, que complementa la economía familiar, sin importancia en si mismo. Ni desde el punto de vista de la economía familiar ni desde el derecho que asiste a toda persona, a su propio desarrollo a través del trabajo.

En las familias en las que tanto la mujer como el hombre trabajan fuera de casa y ambos atienden las responsabilidades domésticas, también pueden surgir conflictos. Algunos hombres sienten una contradicción entre sus expectativas a favor del cambio del papel de las mujeres y la incapacidad para interiorizar esa actitud.

Esta inseguridad y sensación de pérdida de autoridad se acrecienta cuando la mujer tiene un estatus profesional o una remuneración superior a la de su pareja. Esto puede provocar una crisis de identidad en el hombre, al sentir que no cumple con las expectativas sociales de superioridad con respecto a su cónyuge.

Finalmente, muchas mujeres debido a la educación y a la identificación con su papel tradicional, consideran como suya la responsabilidad de mantener la felicidad en la familia. Cuando piensan en la posibilidad de trabajar fuera de casa o de plantear unas relaciones de igualdad, ven las repercusiones que esto supondría y procuran seguir realizando las mismas funciones para que no aparezca ningún conflicto derivado de su iniciativa laboral o de su autoafirmación.



4.6 Distribución de responsabilidades

Un modelo de vida, donde existan relaciones igualitarias entre mujeres y hombres, puede conseguir beneficios, como son unas relaciones interpersonales más placenteras con disminución de tensiones y de conflictos. Para ello es necesario que exista un equilibrio en la toma de decisiones, en el reparto de las responsabilidades domésticas y en la distribución del tiempo. Se podría lograr con un cambio de actitudes que produzca a su vez una nueva concepción del mundo.

Es importante que haya múltiples modelos de conducta para que cada persona elija su forma de actuar sin pensar si corresponden a un género o a otro. El cambio, en este sentido, consistiría en que ni los hombres ni las mujeres se sintieran con la obligación de alcanzar el estereotipo masculino-femenino fijado por la sociedad.

El reparto entre hombres y mujeres de las responsabilidades familiares derivadas del cuidado y la educación de las hijas y los hijos implica cambiar, de un modo solidario, la disponibilidad laboral del hombre para aumentar así la disponibilidad laboral de la mujer.

Todas las personas de la familia necesitan tiempo que les permita descansar, olvidarse de ciertas responsabilidades o salir de la rutina laboral. Precisan un espacio en el que puedan adquirir nuevas habilidades, aumentar su formación, hacer ejercicio físico, comunicarse en un medio distinto al del trabajo, hacer nuevas relaciones, relajarse, divertirse... Aspectos todos ellos necesarios para poder sentirse mejor, crecer y desarrollarse como personas.

El valorarse, autoestimarse y convencerse de que se tiene derecho a vivir en una relación de igualdad da confianza para expresar desacuerdos, tener independencia de criterio y mayor autonomía. Pactar es necesario para terminar con esta situación jerárquica que existe dentro de la pareja. Plantear un pacto supone llegar a acuerdos acerca de la toma de decisiones, la asunción de roles y el reparto del trabajo doméstico entre todas las personas de la familia, para que no prevalezca la fuerza de la costumbre a través de la cual se impone una distribución sexual desigual.



(Carmen G. (2013). *Familia, reparto y responsabilidades*. Zamora. Recuperado el 26 de octubre, de: <http://heliop.eresmas.com/pareja/familia.htm>)

¿Cómo se puede conseguir?

La forma en que las familias deciden cómo se dividen las tareas del hogar no está del todo clara. Los estudios han encontrado predictores consistentes de esta división, como son patrones de empleo femenino, ideologías, salario, o el número de horas de trabajo del hombre (Coltrane, 2000). Además, para muchas mujeres, cuidar del hogar y de la familia es muy importante, independientemente de su empleo o no fuera de casa (Aube, Fleury, & Smetana, 2000), lo cual puede explicarse por la perspectiva de la construcción de género (Mannino & Deutsch, 2007). Esta teoría propone que el tiempo que los hombres y las mujeres dedican a las diferentes tareas del hogar les permite reafirmarse y demostrar, a sí mismos y a otros, que uno es un miembro competente del género al que pertenece

Por otro lado, Wiesmann, Boeije, van Doorne-Huskies y den Dulk (2008) indican que para entender cómo los hombres y las mujeres se dividen las tareas y responsabilidades entre ellos, es necesario examinar el proceso de toma de decisión entre la pareja. Los resultados de su estudio, realizado con una muestra holandesa indican que, en general, las parejas no enfrentan explícitamente el tema.

Al inicio de la vida en común, las parejas hablan vagamente de esta división, y sólo cuando se tienen que enfrentar a una nueva situación, como la llegada de un bebé, empiezan a planear y a hablar al respecto. Otra razón para empezar a hablar de este tema es que uno de los miembros de la pareja, normalmente la mujer, se siente frustrada en lo que se percibe como una división desigual.

Concluyen que la toma de decisiones implícita sigue siendo un obstáculo en el cambio de los roles de género y de las responsabilidades en las parejas. La forma en que las parejas se dividen las tareas tiene una serie de implicaciones en las personas, principalmente en dos sentidos:



- Expectativas e impacto en la salud: para entender la división de las tareas en el hogar, es necesario considerar las expectativas e ideologías que las mujeres tienen de su rol en la familia. Esto puede estar influenciado por factores culturales que indican lo que se espera de un hombre y de una mujer en cuanto a la paternidad y maternidad (Rivières-pigeon et al., 2002).
- Percepción de justicia: a pesar de que la mayoría de las parejas tienen un reparto de labores domésticas desigual, pocas mujeres lo perciben como injusto (Bianchi, Milkie, Sayer, & Robinson, 2000; DeMaris & Longmore, 1996; Lennon & Rosenfield, 1994), constituyéndose el concepto de justicia en el reparto de las tareas domésticas como un aspecto clave para entender la satisfacción marital.

(Martínez-Pampliega, A., Rivero Lazcano, N. y Merino Blanco, L. (2011). Conciliación laboral y distribución de las tareas domésticas: impacto en la satisfacción de pareja. [Versión electrónica]. *La Revue de REDIF*, volumen 4. Recuperado el 26 de octubre, de: <http://www.upcomillas.es/redif/revista/volumen4/Conciliaci%C3%B3n%20laboral%20y%20distribuci%C3%B3n%20tareas.%20Deusto.pdf>)

Hoy, aunque con muchas limitaciones, se entiende que el hombre debe asumir el modelo de corresponsabilidad, perdiendo el injusto privilegio de disfrutar de un mayor tiempo libre y de tener personas a su servicio. Sabemos que lo privado también es político, pero también percibimos que las políticas de conciliación de la vida laboral y profesional todavía son interpretadas como políticas hacia las mujeres, que son “las que deben preocuparse de conciliar”, no como posibilidades para que las parejas puedan organizarse para conciliar.

Es necesaria toda una intervención que movilice a la sociedad en su conjunto a favor de la corresponsabilidad y que, específicamente, trabaje con el cambio masculino al respecto. Frente al macho sexista que necesitaba asignar a su esposa las tareas domésticas para sentirse realmente todo un hombre, hoy construimos un hombre que se siente persona y que precisa aumentar sus habilidades para configurarse como individuo autónomo que puede compartir su vida con una mujer libre, no con una



esposa que ejerza de madre sustituta. Este hombre completo, que puede encargarse de la intendencia doméstica, es la base del hombre ético que considera que el modelo más justo de unidad de convivencia es la corresponsabilidad doméstica. Es un hombre que cree en la Ética de la igualdad y se compromete con la Ética del cuidado. Percibe que no se trata de ayudar, sino de corresponsabilizarse, que siente como tiempo comprometido el tiempo que destina a cuidar la casa que también el ensucia.

Para favorecer dicho cambio social, especialmente entre los hombres, es posible y necesario desarrollar acciones en varios campos:

- Sensibilización global sobre las ventajas de la Ética de la Igualdad y de la Ética de cuidado.
- Denuncia de estereotipos sexistas en el desempeño de responsabilidades domésticas y familiares.
- Visibilización y legitimación de la implicación masculina en la corresponsabilidad.
- Acciones de capacitación en habilidades domésticas para hombres que desean la corresponsabilidad pero no saben aún desempeñarla y también para las nuevas generaciones de adolescentes, cuya ineptitud para la supervivencia doméstica es sangrante.
- Intervención educativa para crecer en igualdad, detectando desigualdades y desaprendiendo el machismo.
- Penalización jurídica en las causas de separación y divorcio para integrantes de la unidad familiar que no asumen sus responsabilidades domésticas y en el cuidado de las personas.

(Arconada Melero, M.A. (2007, septiembre). *La responsabilidad de los hombres en el trabajo doméstico: ¿Tradición o Justicia?*. Santiago de Compostela. Recuperado el 26 de octubre, de:

http://igualdade.xunta.es/externos/xorpais8_files/ponencia_miguelangel_arconada.pdf)



Un modelo de vida, donde existan relaciones igualitarias entre mujeres y hombres, puede conseguir beneficios, como son unas relaciones interpersonales más placenteras con disminución de tensiones y de conflictos. Para ello es necesario que exista un equilibrio en la toma de decisiones, en el reparto de las responsabilidades domésticas y en la distribución del tiempo. Se podría lograr con un cambio de actitudes que produzca a su vez una nueva concepción del mundo.

Es importante que haya múltiples modelos de conducta para que cada persona elija su forma de actuar sin pensar si corresponden a un género o a otro. El cambio, en este sentido, consistiría en que ni los hombres ni las mujeres se sintieran con la obligación de alcanzar el estereotipo masculino-femenino fijado por la sociedad.

El reparto entre hombres y mujeres de las responsabilidades familiares derivadas del cuidado y la educación de las hijas y los hijos implica cambiar, de un modo solidario, la disponibilidad laboral del hombre para aumentar así la disponibilidad laboral de la mujer.

Pactar es necesario para terminar con esta situación jerárquica que existe dentro de la pareja. Plantear un pacto supone llegar a acuerdos acerca de la toma de decisiones, la asunción de roles y el reparto del trabajo doméstico entre todas las personas de la familia, para que no prevalezca la fuerza de la costumbre a través de la cual se impone una distribución sexual desigual. Esta relación de igualdad es la base de todo pacto y la garantía de su cumplimiento.

(Carmen G. (2013). *Familia, reparto y responsabilidades*. Zamora. Recuperado el 26 de octubre, de: <http://heliop.eresmas.com/pareja/familia.htm>)

4.7 Trabajo del colegio: la coeducación

Razonar, negociar y motivar son las estrategias claves para conseguir que tu hijo colabore en las obligaciones domésticas.

Explícale por qué debe ayudaros, hazle ver las ventajas de que participe en los trabajos de casa. Por ejemplo, si te ayuda a guardar la ropa en los armarios, terminaréis antes y podrás jugar con él a lo que quiera. Ésta es también una forma de motivarle;



colaborando entre todos las obligaciones se resuelven más rápido y hay más tiempo para dedicar a actividades familiares de ocio.

Cómo contribuye a su desarrollo personal

- **Responsabilidad:** Al depender de ellos ciertos aspectos del buen funcionamiento de la casa su sentido de la responsabilidad aumenta.
- **Independencia:** Al no darles todo hecho estamos contribuyendo a que maduren y sean más autónomos.
- **Autoestima:** Ver que en casa se les confían trabajos que contribuyen al bienestar de toda la familia puede ser muy gratificante, incluso aunque suponga un esfuerzo.
- **Adaptación social:** Adquirir cierto compromiso con las tareas del hogar cuando aún son pequeños les ayudará más tarde a incorporarse a una sociedad en la que hay que trabajar, tanto fuera como dentro del hogar.
- **Valoración del trabajo:** Al aportar su granito de arena comprenden mejor el esfuerzo y la importancia del trabajo de los demás.
- **Cooperación:** En el hogar se pueden aprender muy bien las ventajas de colaborar; trabajando todos en equipo las cosas salen mejor y se terminan antes.

La coeducación conlleva educar en igualdad de derechos y oportunidades a niñas y niños, sin que las diferencias sexuales supongan subordinación o exclusión. La coeducación implica que las actitudes y valores tradicionalmente considerados como masculinos y femeninos pueden ser aceptados y asumidos por personas de cualquier sexo.

Significa una educación que integra la experiencia de las mujeres y de los hombres como el conjunto de la experiencia humana y cuestiona las formas de conocimiento socialmente dominantes.

Dentro de la familia, la coeducación supone que a los hijos e hijas se les proporcione un determinado entorno para aprender, a través de unos contenidos y un lenguaje que tengan en cuenta también las necesidades y los derechos de las niñas y las adolescentes.



Este tipo de educación desarrolla todas las potencialidades de las personas y prepara para una vida satisfactoria responsable y productiva que incluya el trabajo dentro y fuera de casa. Esto significa enseñar también tanto a los hijos como a las hijas, las habilidades domésticas necesarias para la autonomía personal.

Como decíamos anteriormente, el pacto familiar incluye el reparto del trabajo doméstico entre todas las personas de la familia, lo que implica una responsabilidad también en los hijos y las hijas.

(Carmen G. (2013). *Familia, reparto y responsabilidades*. Zamora. Recuperado el 26 de octubre, de: <http://heliop.eresmas.com/pareja/familia.htm>)



5. Relaciones interpersonales

5.1 Nos relacionamos

5.2 La familia

- Tipos de estructura familiar
- Tareas y responsabilidades

5.3 La amistad

- Amigos, conocidos o compañeros y desconocidos

5.4 La relación de unos niños con otros

- Juegos amorosos

5.5 Relaciones sexuales

- La virginidad: una decisión propia y personal
- Por qué algunos adolescentes esperan
- Relaciones de pareja
- Relaciones homosexuales, heterosexuales y bisexuales

5.1 Nos relacionamos

Es muy importante para el progreso de cualquier ser humano, llevar a cabo desde que nacemos, un buen desarrollo de las relaciones interpersonales. Éstas desempeñan un papel clave en el desarrollo de una persona, puesto que relacionarse con otras personas y vivir en sociedad son capacidades humanas, y no obstante conseguir refuerzos sociales en nuestro entorno hace que se favorezca nuestra adaptación al mismo y aumenta la calidad de vida.

Ya desde el inicio de la humanidad los seres humanos, al igual que todos las demás especies del reino animal, comprendieron que por sí solos no iban a tener la misma supervivencia en el mundo que si lograban una unión. Fue así como al comenzar con un trabajo en equipo se alcanzó el logro de manera más óptima de bienes y recursos, así como de una mayor defensa ante su entorno más próximo.

Una de las funciones importantes en el ciclo de vida de los seres vivos es justamente la relación, no solo por el intercambio o transferencia que se da con el medio,



modificándose constantemente, sino también en lo que es conocido como relaciones interpersonales.

(Adaptación de Profesores en importancia (2013). *Importancia de las relaciones interpersonales*. Recuperado el 22 de octubre, de:

<http://www.importancia.org/relaciones-interpersonales.php#ixzz2mEedU81l>)

Las relaciones interpersonales están presentes desde nuestro nacimiento hasta el fin de nuestros días, en cualquiera de los ámbitos en los que nos movemos. Nos permiten sentirnos realizados en los más variados contextos y conseguir una gratificación social que nos aporta a nivel personal e individual, equilibrio y felicidad. Todas las personas tenemos la necesidad de desarrollarnos en un entorno estimulante, que nos permita ir creciendo día a día. Un medio que nos envuelva y con el que nos sintamos identificados, ya sea en el ámbito familiar, en el colegio, amistades, o posteriormente en el en el lugar de trabajo, o en definitiva, en cualquier contexto socializador, donde es imprescindible un ambiente que haga que cada persona pueda extraer experiencias positivas del contacto con sus semejantes.

En el campo de la sociología todas estas relaciones son asimiladas mediante la elaboración de grupos sociales. Un grupo social es un conjunto de personas que comparten tiempo y espacio, relacionados entre sí por determinadas leyes y que no se parece a otro, puesto que este tiempo y espacio influyen de manera diferente sobre las relaciones de sus miembros.

Los grupos sociales a los que pertenece todo ser humano pueden ser:

- *Primarios*, tienen una cantidad de miembros reducida, sus relaciones son personales, sus miembros se conocen entre sí y comparten propósitos comunes; por ejemplo: la familia.
- *Secundarios*, se caracterizan por ser numerosos, tener relaciones menos personales, tareas específicas y contar con responsables o autoridades para dirigir el trabajo a realizar; por ejemplo: la escuela.



Los seres humanos interactúan, es decir, llevan a cabo acciones que les vinculan entre sí. Estas interacciones comienzan en la familia, primer grupo social al que se pertenece. De este modo, el Grupo Social Primario, es la familia cuyo fin primordial es promover el desarrollo y bienestar de todos y cada uno de sus miembros, los cuales están vinculados por una unión sanguínea y social. Es un grupo o institución social que intenta proporcionar a sus integrantes amor, salud, educación, bienestar, etc., así como transmitir valores, costumbres y tradiciones, colocando a sus miembros en situación de aprender y de modificar continuamente formas humanas de comportamiento.

(Adaptación de Nuevas Tecnologías (1999). *La familia. Los grupos sociales, sentido de las relaciones familiares, diferentes posibilidades de estructura familiar*. Fernández Editores. Recuperado el 22 de octubre, de: <http://www.tareasya.com.mx/index.php/tareas-ya/secundaria/formacion-civica-y-etica/la-familia/1748-la-familia.html>)

No obstante, el Grupo Social Secundario es la Escuela, acompañada posteriormente por el Ámbito Laboral, lo que trae consigo nuevas relaciones interpersonales, entre las que destacan las amistades.

En definitiva, definimos las relaciones interpersonales como asociaciones de largo plazo entre dos o más personas. Estas asociaciones pueden basarse en emociones y sentimientos, como el amor y el gusto artístico, el interés por los negocios y por las actividades sociales, las interacciones y formas colaborativas en el hogar, etc. Las relaciones interpersonales tienen lugar en una gran variedad de contextos, como la familia, los grupos de amigos, el matrimonio, las amistades, los entornos laborales, los clubes sociales y deportivos, los entornos barriales, las comunidades religiosas, etc. Y además pueden ser reguladas por ley, por costumbre o por acuerdo mutuo, y son una base o un entramado fundamental de los grupos sociales y de la sociedad en su conjunto.

Es evidente que las relaciones interpersonales juegan un papel fundamental en el desarrollo integral de las personas. A través de ellas, el individuo obtiene importantes refuerzos sociales del entorno más inmediato, lo que favorece su adaptación e



integración al mismo. Es importante tomar en cuenta los valores más relevantes para así mejor favorecer las relaciones interpersonales.

(Adaptación de *Las relaciones interpersonales* (2013, diciembre), recuperado el 22 de octubre, de http://es.wikipedia.org/wiki/Relaci%C3%B3n_interpersonal)

5.2 La familia

Si hablamos de la familia como institución social, podemos decir que los seres humanos, a diferencia de los demás animales, nacemos en condiciones de gran desvalimiento y para nuestra supervivencia precisamos durante cierto tiempo de la asistencia de los adultos.

En torno a este hecho todas las sociedades humanas se han dotado de unas formas organizativas que conocemos bajo el nombre de familia. Podemos definir la familia desde muchos puntos de vista; desde una perspectiva globalizadora podremos decir que se trata de un grupo social de carácter primario, de tal importancia para el desarrollo de los individuos que se considera uno de los pilares básicos en los que se basan todas las sociedades, y por ello está considerada una institución social universal.

La familia es el Grupo Social Primario. Se trata de una asociación pequeña afectiva cimentada en relaciones personales e íntimas permanentes. Sus miembros se preocupan unos de otros como personas, comparten sus experiencias, opiniones e ilusiones y juntos se sienten arropados y en armonía. Se dice que hasta en las mejores familias, puede haber discusiones y discrepancias pero no obstante siguen unidos. Se identifican mutuamente con sus triunfos y desastres, y se aconsejan y apoyan en cualquier aspecto de la vida cotidiana.

Se debe tener presente que las sociedades se mantienen unidas por las relaciones, no solamente entre los sujetos, sino también entre las instituciones que la constituyen.

De este modo es importante hablar de las instituciones sociales como ajustes relativamente estables de normas y valores, así como grupos y organizaciones que



proporcionan una estructura para la conducta en un área particular de la vida social. Son arreglos tradicionales que la gente juzga vitales para su bienestar. No nacen por casualidad, sino que nacen con el fin de hacer frente a unas necesidades de los individuos a los cuales satisfacen y esto es tanto su razón de ser, como la garantía de su supervivencia: persistirán mientras sean el medio de satisfacción de tales necesidades.

Muchos sociólogos, entre los que destacan los que usan la perspectiva funcionalista, creen concluyentes las instituciones porque realizan funciones imprescindibles para satisfacer las necesidades sociales, marcando como las más importantes: la familia, la educación, la religión, la política, la economía.

Las grandes instituciones se definen por establecer normas y valores afines tratando con aspectos diferentes de la vida, pero todas están interrelacionadas, son partes de un conjunto integral y se fortifican entre sí. Por esto el cambio en una (ya que son cambiantes con el paso del tiempo y los sucesos) lleva reiteradamente al cambio en otras.

La familia pues, se cataloga como institución social, pues es la unidad principal que nos ayuda a paliar ciertas necesidades y apetencias. Es más, este motivo la convierte en una institución social humana universal; decimos universal, porque se encuentra bajo formas organizativas versátiles en todas las sociedades, pero la forma que toman y las funciones que realizan, varían considerablemente en el tiempo y dependiendo de la sociedad en la que nos situemos, estableciendo diferentes estructuras familiares. Por ejemplo no es lo mismo una familia poligámica, que monogámica, que otra en que los padres viven separados y solo mantienen discretas relaciones íntimas, pues aunque todas estas estructuras familiares tienen algo en común, la cultura en la cual se generan las hace diferentes.

No obstante, la familia como institución social cumple con un conjunto de características más concretas, como son:



Programa de Educación Afectivo-Sexual en la Escuela

- Son de un tamaño reducido, aunque ha cambiado mucho desde las últimas décadas hasta el momento.
- Coexisten al menos dos generaciones, y adultos de ambos sexos (principalmente).
- Las personas que la componen están relacionadas por vínculos de sangre y por un sistema de parentesco que varía de unas sociedades a otras.
- Es considerado el grupo primario por excelencia, es decir las relaciones que se establecen entre los miembros implican a cada individuo en su totalidad y no solo en uno u otro aspecto de su personalidad.
- Comparten residencia o vivienda común.
- El grupo está estructurado de acuerdo con unas pautas de autoridad, que varían con el tiempo y las sociedades.
- El trabajo queda dividido por edades y sexos (la mayoría de las veces).
- Es la institución de socialización más importante, aunque no la única, ya que influye en los mecanismos de aprendizaje y educación tanto de las personas como del propio grupo en sí.
- Adopta una actitud global en la socialización, tendiendo siempre a socializar la totalidad de la persona.

Teniendo esto en cuenta podemos decir que la familia es el grupo natural de socialización porque satisface las necesidades esenciales y primarias del niño desde su nacimiento.

Todas estas características hacen que la familia sea la fuente de influencias primaria y más poderosa a la que el individuo normal está sometido en todas las sociedades. El hecho de que todo el mundo, en todas las sociedades crezca en un contexto familiar ha llevado de definir la familia como la institución social básica o como la célula de la sociedad.

La estructura familiar aunque cambiante ha perdurado en el tiempo y las sociedades, pero actualmente algunos sociólogos sostienen que el grupo familiar esta sufriendo



una desintegración y existen diferentes tendencias sobre el futuro de la familia como institución social.

(Adaptación de *Familia-Escuela: una relación vital* (1982). Narcera, Madrid. Ed. Mc Graw Hill.)

Tipos de estructura familiar

El concepto de familia nos lleva a decir que, éstas constituyen el núcleo de la sociedad, ya que en la familia se encuentran unidos todos los aspectos de esta: sociales, económicos, socioculturales, educativos...La familia es por tanto el primer grupo en que el niño recibe la primera educación: es por tanto un grupo fundamental y primario; una institución en la que influyen normas morales y valores, donde padres y hermanos enseñan normas reforzadas para la ayuda de la conducta de los hijos.

A lo largo de la historia, la familia ha prevalecido como una institución viva y universal, como base de toda cultura ya que es el primer lugar en el que el ser humano percibe a los demás y se integra en una comunidad. Está fundada en el amor y es el lugar por excelencia donde el ser humano aprende a convivir en comunidad con actitudes de respeto, fraternidad, servicio y afecto.

El tipo de estructura familiar más común o tradicional hasta los últimos tiempos, ha sido la clase de familia nuclear: padre, madre e hijos. Pero este tipo de familia pasa a no ser tan común a partir de los años 60, pasando de ser un modelo hegemónico de la institución familiar a tener una gran diversidad de modelos y formas familiares.

Dentro de los tipos de familia en el estadio de la civilización encontramos, entre las más comunes hasta los últimos tiempos:

- ◆ **Familia nuclear**: formada por un padre, una madre y los hijos, basados en la unión matrimonial de los dos progenitores. Hay que puntualizar que los hijos de las familias bien pueden ser biológicos o adoptados.
- ◆ **Familia extensa o consanguínea**: formada además de por los miembros nucleares de la familia por abuelos, tíos, primos... cuyas relaciones no son



Programa de Educación Afectivo-Sexual en la Escuela

únicamente entre padres e hijos, sino también con otros parientes consanguíneos o afines.

(Adaptación de *Familia-Escuela: una relación vital* (1982). Narcera, Madrid. Ed. Mc Graw Hill.)

En el último medio siglo, se empiezan a conocer nuevos tipos de estructura familiar, también conocidas como “nuevas familias”, no tan comunes anteriormente, como son:

- ◆ Parejas cohabitantes o de hecho: la cohabitación puede ser un periodo transitorio o de prueba antes del matrimonio o una opción de la pareja. Familia basada en las uniones libres de hecho, es decir, en la convivencia de un hombre y una mujer no reconocida públicamente ni desde el punto de vista civil ni desde el religioso. Se trata de nuevas formas de conyugalidad o de parentalidad. En cuanto a la función con respecto de los hijos, son titulares de los mismos deberes-derechos educativos que los otros padres, a pesar de no haber engendrado dentro del matrimonio legítimo.

(Bibl.: AA. VV., *La familia, una visión plural*, (1987). Universidad Pontificia, Salamanca 1987; J L. Larrabe, *Matrimonio y familia*. (1986) Cuestiones actuales, BAC, Madrid. Recuperado el 22 de octubre, de: <http://eresdelosquepiensan.org/FAMILIA-DE-HECHO-Capelli/>)

- ◆ Familia de padres separados: en la que los padres se encuentran separados. Se niegan a vivir juntos; no son pareja pero deben seguir cumpliendo su rol de padres ante los hijos por muy distantes que estos se encuentren. Por el bien de los hijos/as se niegan a la relación de pareja pero no a la paternidad y maternidad.
- ◆ Familias reconstituidas o ensambladas: cuando una pareja se separa o se divorcia en algunos casos se crea un nuevo emparejamiento. No existe un término específico para nombrar al compañero/a del padre o de la madre. El divorcio supone la ruptura de unos lazos de unión, la cual no es completa si existen hijos por medio. El divorcio no debe de ser visto como una ruptura de la



relación de los padres con los hijos, el niño tiene el derecho de seguir viendo a sus padres y aceptar la nueva situación. También entra aquí el tipo de familia que está compuesta por agregados de dos o más familias (ejemplo: madre sola con sus hijos se junta con padre viudo con sus hijos); y otros tipos de familias, aquellas conformadas únicamente por hermanos, por amigos (donde el sentido de la palabra "familia" no tiene que ver con un parentesco de consanguinidad, sino sobre todo con sentimientos como la convivencia, la solidaridad y otros), etc.

- ◆ **Familias monoparentales:** son aquellas en las que un progenitor convive y es responsable en solitario de sus hijos e hijas menores o dependientes. Esto se puede dar por diversos casos: ser madre soltera, abandono de hogar del padre o madre, divorcios, muerte de uno de los dos progenitores, inmigración.....En estos casos es solo una persona la que se hace cargo de la economía del grupo, de la educación...
- ◆ **Familias homosexuales:** basadas en la unión de dos personas del mismo sexo ya sean hombres o mujeres. Ya se contempla esta nueva forma de matrimonio pero la adopción no. Solo se formaran familias homosexuales con hijos si este proviene de uno de las partes de la pareja. Existen muchos alegatos que discuten las adopciones y por consiguiente la formación de familias homosexuales pero hoy por hoy no se contemplan legalmente.

(Adaptación de *Familia-Escuela: una relación vital* (1982). Narcera, Madrid. Ed. McGraw Hill.)

Tareas y responsabilidades

Una de las características que distingue a la familia es su capacidad de integrar muchas funciones en una única fórmula de convivencia, (lo cual no quiere decir que no haya otras formas de llevarlo a cabo). Estas son:

- ◆ **Función Reproductora:** se refiere a la reproducción humana y a la supervivencia de los miembros de la familia mediante la satisfacción de sus necesidades de alimento, vestido, y ropa. Esto permite la perpetuación de la especie. Como



Programa de Educación Afectivo-Sexual en la Escuela

manifestación de esta función tenemos una serie de hechos que se dan en la familia, como por ejemplo los nacimientos, los matrimonios, las enfermedades, los fallecimientos, la migración, la promiscuidad, etc. Los individuos aislados no pueden reproducirse y al formar parejas para ello, en algún momento de la evolución histórica, se socializan mediante relaciones interpersonales. Esta es, pues la visión más importante de la familia: reproducirse la especie y dar cohesión a la sociedad.

Toda sociedad regula las actividades reproductoras de sus adultos sexualmente maduros. Una manera de hacerlo consiste en establecer reglas que definen las condiciones en que las relaciones sexuales, el embarazo, el nacimiento y la cría de los hijos son permisibles. Cada sociedad tiene su propia combinación, a veces única, de reglas y de reglas para la transgresión de reglas en este campo. Esta regulación supone un control de las relaciones entre personas que, a su vez, contribuye de forma sustancial al control social.

(Adaptación de Nuevas Tecnologías (1999). *La familia. Los grupos sociales, sentido de las relaciones familiares, diferentes posibilidades de estructura familiar*. Fernández Editores. Recuperado el 22 de octubre, de: <http://www.tareasya.com.mx/index.php/tareas-ya/secundaria/formacion-civica-y-etica/la-familia/1748-la-familia.html>)

- ◆ **Función Económica**: responde a la capacidad del núcleo familiar para producir ingresos económicos. Se contempla el ahorrar, pagar cuentas y realizar inversiones. Cabe distinguir el mantenimiento de los miembros no productivos; la división de las tareas domésticas como aprendizaje de la división del trabajo en el mundo laboral; unidad de consumo, la satisfacción de las necesidades básicas como el alimento, techo, luz...; transmisión de bienes y patrimonio (herencia patrimonial, jurídica, de estatus y de poder); evitación de igualitarismo estatal...

(Adaptación de Ericka R.A (2009, junio). La familia desde sus inicios. Recuperado el 22 de octubre, de: <http://familia-nucleoprimario.blogspot.com.es/>)



- ◆ **Función Política-Religiosa:** la educación en ambos terrenos es totalmente diverso y variopinto.
- ◆ **Función Psicológica:** puede ir desde la satisfacción de las necesidades y deseos sexuales de los cónyuges, hasta la satisfacción de necesidad y el deseo de afecto, seguridad y reconocimiento, tanto para los padres como para los hijos. También se incluirá el cuidado a los miembros de más edad.

(Adaptación de Nuevas Tecnologías (1999). *La familia. Los grupos sociales, sentido de las relaciones familiares, diferentes posibilidades de estructura familiar.* Fernández Editores. Recuperado el 22 de octubre, de: <http://www.tareasya.com.mx/index.php/tareas-ya/secundaria/formacion-civica-y-etica/la-familia/1748-la-familia.html>)

- ◆ **Función de Domiciliaridad:** consiste en establecer o crea un espacio de convivencia y refugio. Cuando la pareja se traslada a vivir con los padres de la novia o cerca de ellos, la situación se denomina matrilocal. Una pauta patrilocal se da cuando la pareja se traslada con los padres del novio o junto a ellos. La neolocalidad ocurre cuando la nueva pareja se instala en una residencia independiente.
- ◆ **Función de Establecimiento de roles:** según las culturas y en relación directa con el tipo de economía prevaleciente, las familias varían en su estructura de poder y, en consecuencia, en la distribución y establecimiento de roles. Son patriarcales aquellas familias donde el marido toma las decisiones sin consulta ni discusión con los demás miembros. Son equipotestales cuando la estructura de poder es de tipo igualitario: hombre y mujer tienen los mismos derechos. Si es la mujer quien decide, la sociedad familiar se denomina matriarcal. Sin embargo, ambos casos, destacan en el criterio de autoridad.
- ◆ **Función Educativa-Socializadora:** el objetivo generalizado es la integración de los miembros más jóvenes en el sistema establecido, moralmente o jurídicamente. Se refiere tanto a la transmisión de conocimientos, valores, normas, costumbres, tradiciones, como a la formación de hábitos y actitudes, que los padres inculcan a sus hijos. Los padres sirven de modelo de imitación de sus hijos. Aquí juegan un



papel importante los ejemplos que imparten y las acciones que realiza. En la familia se forma la personalidad básica del niño, y conjuntamente con los miembros de la familia éste aprende a compartir roles. La función socializadora de la familia no puede reducirse a la acción pensadora y educativa, aunque encuentre en ella su primera e insustituible forma de expresión.

- ◆ **Función de Seguridad:** se refiere a la preocupación que tiene la familia de cautelar la integridad y el bienestar de sus miembros. Se puede considerar los siguientes aspectos:

Seguridad física: consiste en cautelar y defender el cuerpo y la salud de sus miembros ante el riesgo de una agresión física, una enfermedad, un accidente, etc.

Seguridad moral: consiste en defender los valores morales de la familia, prevenir a sus miembros de no reunirse con lo que considerado por ellos como malas influencias y evitar que caigan en vagancia, servidumbre, explotación, alcoholismo, drogadicción, prostitución, etc.

Seguridad afectiva: consiste en dar el cariño o calor humana suficiente a los miembros de la familia; corregir los errores y dar el consejo atinado y oportuno, estimularles ante la angustia, un fracaso o una derrota; incentivarles esperanzas y afán de autorrealización.

- ◆ **Función Recreativa:** la familia es polifacética en sus funciones pues cumple tareas serias y llenas de tensiones, como cuando tiene que romper el tedio, el cansancio y a mismo tiempo preparar física y psicológicamente a sus miembros para empezar la nueva jornada cotidiana. Esta función se cumple a través de gestos, voces, mímicas, gráficos que causan alegrías, diversión, entretenimiento. La función recreativa también se efectiviza leyendo cuentos, narrando chistes, haciendo adivinanzas, refranes, trabalenguas, dramatizando actos de la vida cotidiana. A todo esto se agrega la realización de paseos, campamentos, juegos de salón (ajedrez, damas, ludo, dominio, ping pong, etc.), la práctica de deportes, la organización de fiestas familiares con motivo de cumpleaños, bautizos, matrimonios, etc.



(Adaptación de Ericka R.A (2009, junio). La familia desde sus inicios. Recuperado el 22 de octubre, de: <http://familia-nucleoprimario.blogspot.com.es/>)

5.3 La amistad

La amistad es un tipo de unión afectiva que se basa en la comunicación, el apoyo mutuo, la comprensión, el cariño y la absoluta armonía entre dos personas.

La amistad anima el alma y estimula el corazón. Se conocen sus efectos beneficiosos para la salud: activa nuevas áreas del cerebro y libera sustancias hormonales que favorecen la relajación y el bienestar. Además, es como un espejo que refleja nuestra imagen ampliada. Nos hace crecer y madurar, ayudando a forjar nuestra personalidad y nuestras relaciones sociales con quienes nos rodean.

Un profundo sentimiento de amistad activa áreas muy particulares, generalmente infrutilizadas en el cerebro, que secretan una mezcla especial de sustancias bioquímicas. La colaboración, el intercambio, el reconocimiento del otro, cierran el paso a la agresividad, la desconfianza o la defensa del territorio. El apoyo emocional que conlleva toda amistad y la alegría compartida activan el sistema inmunológico.

Tener amigos nos sirve de refugio donde, en caso de necesidad, podemos encontrar ayuda y consuelo sin tener que dar nada a cambio. La amistad no es posesión, ni exigencias, ni obligaciones sino libertad y apoyo mutuo. Si no es así, quizás no sea una verdadera amistad lo que tenemos.

El amor es un sentimiento íntimamente unido a la amistad. Todos necesitamos dar y recibir amor, es una capacidad de índole superior para la que el hombre está ampliamente dotado, a la vez que constituye una necesidad, ya que una existencia sin amor supone un vacío en una parcela importante de nuestra vida psíquica.

A lo largo de la vida vamos estableciendo numerosas relaciones interpersonales en las que volcamos nuestro afecto, de una forma más o menos intensa, dependiendo de la afinidad que sentimos por esas personas, de la intensidad y frecuencia de la relación y de la reciprocidad afectiva que advertimos en ellos. De forma más o menos inconsciente, damos cariño esperando que éste obtenga cierta resonancia en la



persona querida, de tal modo que esta persona también nos dé cariño a nosotros, lo que supone un reconocimiento, una reciprocidad y el establecimiento de un vínculo afectivo como es la amistad.

El significado de la amistad y el tener amigos es algo que se instaura en la infancia y estas primeras adquisiciones influyen en su desarrollo posterior. Al principio el niño se relaciona básicamente con su familia más íntima (padres, hermanos...), pero poco a poco, sobre todo gracias a la escuela, el niño inicia su socialización entablando lazos afectivos fuera del hogar. Descubre a otros niños de su edad, con otras características, algunas iguales y otras diferentes a él. Aprende a compartir, a confiar y a querer a personas de su misma edad. Hay un doble vínculo de forma que la personalidad del niño influye claramente en el desarrollo de sus amistades y éstas, a su vez, también lo hacen sobre su personalidad.

En esta etapa es fundamental el aprendizaje que se hace a partir de los padres, de sus amigos y de la relación que tengan con ellos. Es más fácil que un niño tenga amigos en una familia en la que se valoran y potencian los lazos de amistad.

La amistad, como la relación de pareja, es una relación íntima de dar y recibir. Responde a las necesidades humanas de seguridad, aprobación de los demás, estar acompañado y sentirse comprendido y querido. Es una forma de enriquecimiento personal, aprendemos a dar y recibir cariño, a ser más generosos, pero además podemos aprender de las experiencias del otro, de sus conocimientos y vivencias.

Ya en la adolescencia, etapa de definición y consolidación de la personalidad, es cuando el joven debe tomar decisiones con respecto a los amigos y a la pareja, acerca de su vocación, sus diferentes proyectos y aspiraciones, y no obstante marcar unos valores hacia los cuales orientará su vida. Estas decisiones forman parte del proceso de maduración.

Cuando se pasa a formar parte del desarrollo del Grupo Social Secundario, como es la escuela, y con ello la amistad, ésta comienza adquirir para el niño/adolescente un significado de gran envergadura. La amistad es una relación afectiva sustentada en valores puros y desinteresados. A diferencia de la familia, (que cuenta con la función



reproductora) este grupo social no es necesario para la procreación de la especie, sin embargo se hace imprescindible en muchos otros ámbitos de la vida; pues la amistad refleja la necesidad que tienen todos los seres humanos de comunicarse con otros, de expresar y recibir afecto.

Se considera a nivel general una verdadera amistad, aquella en la que se aprende a expresar el cariño, el respeto, la sinceridad, la lealtad, la confianza y la generosidad; se aprende a aceptar al otro con todos sus defectos y cualidades. Para que los amigos sean amigos y no simples conocidos es necesario que exista un mutuo apoyo.

(Guerra, M. (2013, mayo). *La amistad*. Recuperado el 22 de octubre, de: <http://www.psicoadictiva.com/blog/la-amistad/>)

Amigos, conocidos o compañeros y desconocidos

Con un amigo se comparten diversiones e ilusiones, pero también las preocupaciones y las penas. Se considera que es en las circunstancias más complejas cuando un amigo alcanza el valor más alto y profundo. Lo importante para darse una buena relación interpersonal de amistad, no es tanto estar en todo momento de acuerdo o a favor de lo que piensa la otra figura, sino percatarse de que lo que lo importante es superar las diferencias entre ambos, y aceptarlo en su individualidad.

Es aquí cuando se puede distinguir entonces entre un amigo, un conocido o compañero, y un desconocido. La relación sentimental que logras tener con un verdadero amigo, nunca la alcanza un conocido, ni mucho menos un desconocido. El conocido te acompaña en ciertos momentos de tu vida y desarrollo por circunstancias cualesquiera, pero no es ese sujeto con el cual sientes recíprocamente todas estas cualidades y características citadas anteriormente de la amistad. Mucho menos aún el desconocido.

En la adolescencia el joven tiende a agruparse con sus pares o grupo de amigos, y surgen amistades muy estrechas, especialmente entre los del mismo sexo. El grupo de pares son una parte muy importante para el joven en su desarrollo psicoafectivo. Es de



suma relevancia que el grupo de pares sea positivo para el adolescente, a fin de que su desarrollo transcurra de la forma más sana posible.

En el joven que atraviesa la adolescencia es fundamental para la conformación de su personalidad tener modelos en los cuales reflejarse e identificarse. El grupo de pares opera como un modelo para el joven y las conductas que tenga van a tener que ver directamente con el mismo.

La conformación de la personalidad del joven adolescente va a tener en el grupo de pares un ámbito muy importante. Es decir, el joven va a tomar a su grupo de pares como algo tan o más importante que su propia familia en determinado momento ya que percibe a este grupo como parte de la conformación de su personalidad y por tanto de su diferenciación.

En este sentido se recomienda a los padres que el joven tenga más de un ámbito de inserción social y que los grupos de pares sean diversos. Por ejemplo, habrá un grupo de pares del colegio, otro grupo de pares de un club deportivo, un grupo de pares del barrio, etc.

Para el adolescente el grupo de pares es el mecanismo que le permite salir del ámbito familiar e ingresar al ámbito social de una forma adecuada y de cierta manera protegida, ya que el grupo se convierte en un espacio donde puede actuar, reflexionar, ensayar conductas, desarrollar destrezas, tener amigos e ir elaborando su identidad. El grupo le da al joven una sensación de seguridad y de pertenencia.

La creciente intimidad en la amistad de los adolescentes refleja el desarrollo cognoscitivo. En esta etapa, los adolescentes consiguen expresar mejor sus pensamientos y sentimientos personales. Asimismo logran estar más capacitados para captar el punto de vida de otro sujeto y de ese modo les resulta posible deducir los pensamientos y sentimientos de un amigo.

Confiar en un amigo beneficia a los adolescentes para explorar y descubrir sus propios sentimientos, y definir su identidad personal. La amistad se convierte en un ámbito seguro, útil para expresar sus opiniones, admitir sus debilidades y adquirir consejos para afrontar los problemas. La capacidad de intimidad se relaciona con el ajuste



psicológico y la competencia social. Los adolescentes que tienen amigos cercanos, por lo general cuentan con una alta autoestima, y desarrollan un buen progreso académico.

(Adaptación de *Amistad y grupo de pares*, recuperado el 22 de octubre de: http://www.virtual.unal.edu.co/cursos/enfermeria/uv00002/docs_curso/adolescente/imagenes/amistad.pdf)

5.4 La relación de unos niños con otros. Juegos amorosos

Una de las misiones importantes que tiene un educador para con su alumnado, es la de cultivar el sentido de la relación hacia los demás. Hoy en día, es frecuente la falta de hermanos o hermanas. Ocurre, además, que las personas adultas que los rodean tienen pocos hijos e hijas. Todo esto hace que el peso de las relaciones con personas adultas y el de los juegos solitarios sea mayor que en otros tiempos.

Las relaciones con otros niños y niñas tienen mucha importancia desde que son muy pequeños. Cuando son aún bebés, no saben relacionarse con su mismo grupo de edad, aunque les encanta estar en compañía; juegan sin interactuar, se quitan juguetes y miran a los y las demás como si fueran también juguetes.

Con un año de edad ya empiezan a elegir sus relaciones más íntimas. En esta etapa el contacto corporal así como las muestras de amor y efusividad, son frecuentes. La dificultad para que se entiendan entre sí a través del lenguaje no es un problema para su comunicación; disfrutan con los gestos miradas y sonidos. El concepto de amistad va cambiando, las niñas y los niños de dos años empiezan a jugar junto a otros y otras, y ya establecen relaciones especiales y de mucho cariño. Reconocen, por ejemplo, a las y los compañeros de clase del año anterior y dan muestras “descontroladas” de alegría cuando se vuelven a ver.

Con tres años ya comparten sus juegos y, con cuatro o cinco años, lo más significativo es pasárselo bien con sus amigos y amigas. Aún les supone una dificultad tener en cuenta los diferentes puntos de vista, ponerse en lugar del otro o de la otra, entender



que lo que sienten no coincide necesariamente con lo que sienten todas las demás personas. Aun así, ya empiezan a comprender que tienen que explicar sus sentimientos, si quieren que se le entienda, y a entrenarse en la escucha y la atención al otro u otra.

A edades tempranas, juegan con la misma intensidad con niños y niñas, y comparten todo tipo de juegos. Sin embargo, es habitual que a medida que crezcan se segreguen por sexo y que cada sexo se “especialice” en un tipo determinado de juegos.

Los conflictos

Con un año de edad ya aprenden a distinguir “qué es mío y qué es tuyo”, y empiezan a verse con conflictos relacionados con la necesidad de compartir, con el deseo de lo ajeno, y con el miedo a perder lo propio. Les puede pasar, por ejemplo, que regalen algo suyo a otra persona y al rato se arrepientan de ello y lo reclamen otra vez.

Cuando son más mayores, las niñas suelen desarrollar más la comunicación a través de la palabra, el contacto corporal y el cuidado. Muchas, desde muy pequeñas aprenden a proteger a las demás personas y actúan fundamentalmente para relacionarse. En algunos casos, en su afán por agradar y cuidar, dejan de lado sus propias apetencias, ideas y deseos.

En este proceso es muy importante orientar tanto a niños como a niñas, para que aprendan a distinguir que les gusta y que no les gusta, a proponer lo que desean y a decir no a lo que no desean. Cuanto más respeto sienten por sus deseos y gustos, más fácilmente aprenderán a respetar los deseos y gustos ajenos.

Es importante que aprendan a tomar en cuenta los gustos de los y las demás; saber, por ejemplo, que las muestras de cariño o de efusividad no siempre serán bien recibidas, y que esto no significa necesariamente rechazo, sino sensibilidades diferentes que hay que respetar. Se trata, por tanto, de aprender a canalizar la frustración y afrontar los conflictos sin violencia, que es la base para relacionarse con seguridad.



El aula, al ser un espacio de convivencia entre varios niños y niñas, es un lugar idóneo para tratar y prevenir las conductas violentas. El gran reto es lograr que el grupo las rechace, y pasen del aplauso a la censura. Se trata de aprender a demandar afecto y atención de otra manera.

Es importante reconocer y valorar a las niñas, eso les da seguridad en sí mismas y en sus actuaciones. Asimismo, los niños necesitan mayor refuerzo para desarrollar su parte afectiva y poder establecer vínculos profundos. De este modo, por ejemplo, un niño puede entender que “pedir permiso” no es rebajarse y una niña que rechazar una propuesta no es hacer daño o que no es necesario imitar a los niños para ser valiosa. Para aprender todo esto tanto los unos como los otros, necesitan tener un espacio para entender sus propios conflictos (que les hace sentir mal y por qué) y canalizar de un modo positivo su agresividad, dándoles la oportunidad de que expresen sus sentimientos de rabia sin violencia. Se trata de ayudarles a que entiendan por qué se pelean cuando lo hacen, reconocer y expresar sus emociones y deseos, y empezar a ejercitar la empatía.

Juegos amorosos

Los juegos amorosos con otros niños o niñas suelen tener el objetivo de pasarlo bien y de imitar lo que creen que hacen las personas mayores, no tienen un sentido erótico tal y como lo entendemos los y las adultas.

La atracción hacia otras personas es más afectiva que sexual. Las criaturas no distinguen afecto de sexualidad. En la infancia la sexualidad no está diferenciada de otro tipo de sentimientos como el placer, el bienestar y la seguridad. Hay placer, pero no atracción ni deseo erótico, ni fantasía, ni orientación sexual.

No obstante, en estas edades aprenden a distinguir lo que es una simple amistad de lo que es un noviazgo y empiezan a crear sus primeros vínculos “amorosos”. Eligen a sus novios o novias y hacen listas de sus “amores” en las que también aparecen figuras de su mismo sexo. A veces, estos vínculos no son sólo un juego, sino fruto de un enamoramiento real y profundo.



A menudo, les cuesta entender que la relación es cosa de dos y que no basta elegir a alguien para que ya exista una pareja. Saber que hay que tener en cuenta el deseo del otro o de la otra, y a superar las frustraciones que una negativa puede suponer es uno de los aprendizajes más difíciles y necesarios para el desarrollo de una afectividad sana.

Con dos o tres años, en ocasiones se relacionan con “contactos especiales”, besan y acarician a un niño o a una niña que consideran especial. A veces, buscan espacios de soledad para vivir esta experiencia con intimidad; por ejemplo, se encierran en una casita o se ponen debajo de una mesa camilla.

A esa edad los “descubrimientos sexuales” tienen la misma carga que cualquier otro juego. Es habitual por ejemplo, que una niña toque el pene de otro niño para comprobar que efectivamente “se pone gordo” y, tras hacer esta comprobación, siga jugando a cualquier otra cosa con tranquilidad. Es importante que se toquen y se miren de la manera que lo hacen porque en ella no hay connotación negativa.

Es necesario tomar muy en serio todos los sentimientos que este tipo de vínculos les producen, que los respetemos y no los ridiculicemos cuando se expresan. No les gusta que nadie se ría de sus manifestaciones de afecto, ni que se elucubre sobre sus posibles parejas.

Cuando lo que reciben son sólo risas o censuras, es fácil que, ya con cuatro o cinco años, hayan aprendido que cualquier tipo de manifestación afectiva que implique “ser pareja” (besos, caricias especiales, tocarse, etc.) supone algo prohibido, o que es mejor no hablar de estos temas con los y las mayores.

Aunque sus prácticas suelen ser muy inocentes, es común que terminen haciéndolas a escondidas, no tanto para preservar su intimidad sino para no hacer “enfadar” a las personas adultas. Esa diferencia de matiz se nota por sus risas, por no querer contar lo que estaban haciendo y porque son prácticas que destierran de sus juegos simbólicos cuando hay personas adultas acompañándoles.



Asimismo, se puede observar que en sus juegos simbólicos como algunos niños recurren a lenguaje de violencia para dominar a “su pareja”, probablemente porque imitan lo que han visto en casa o en algún contexto más o menos próximo. Cuando esto ocurre, no es positivo tapar este tipo de cuestiones tachándolas como simples “cosas de niños”. Es importante hablar con ellos, preguntarles en qué consisten sus juegos y por qué actúan de un modo u otro, y escuchar con atención lo que nos dicen, darles a conocer modelos de parejas donde no existe la discriminación, y que son felices, hablar sobre el amor y las parejas, etc.

(Hernández Morales, G. Jaramillo Guijarro, C. (2003). *La educación sexual de la primera infancia*.

Guía para madres, padres y profesorado de Educación Infantil. Recuperado el 22 de octubre, de:

http://educarenigualdad.org/media/pdf/uploaded/old/Mat_87_EducSexualInfancia.pdf

f)

5.5 Relaciones sexuales

Las relaciones sexuales es un aspecto fundamental de la sexualidad. Hasta hace poco, las relaciones sexuales solo estaban bien vistas y aprobadas socialmente si se daban dentro del matrimonio, ya que se vivía en una sociedad excesivamente cristiana. Sin embargo, aunque no estuviesen aceptadas, se han dado a lo largo de la historia de diversas formas dependiendo de la cultura y de la época. Pero aunque se diesen estas conductas las personas se contenían, ya que la posibilidad de un embarazo no deseaba era un impedimento a tener muy en cuenta si se quería controlar la descendencia y la herencia familiar. Por esta razón, tradicionalmente en las culturas han acordado y establecido el matrimonio a edades tempranas, con el fin de unir la práctica sexual al inicio de la fertilidad de la mujer.

Siempre ha habido métodos anticonceptivos, pero no es hasta la segunda mitad del siglo XX cuando se comercializan y se produzca su uso generalizado. Tanto la píldora anticonceptiva (disponible desde 1960) como el uso del preservativo, han permitido



separar las relaciones sexuales de la reproducción. La revolución sexual ha contribuido de manera importante y decisiva a una nueva consideración de las relaciones sexuales.

Esta revolución sexual ha generalizado y permitido, en distinta medida dependiendo de la cultura y contexto social de cada país, la práctica de relaciones sexuales prematrimoniales sin el riesgo asociado del embarazo no deseado. Esto sucede a partir de la segunda guerra mundial.

Definimos entonces qué es lo que se entiende exactamente por **relaciones sexuales prematrimoniales**. Se trata del conjunto de comportamientos sexuales y prácticas sexuales realizados antes de contraer el matrimonio. Pueden referirse a las relaciones sexuales que mantienen los novios, es decir, un futuro matrimonio, y a las relaciones sexuales que una persona puede mantener con distintas parejas antes del matrimonio. Hoy día, la práctica de las relaciones sexuales prematrimoniales es legal en la inmensa mayoría de países, con las limitaciones en la edad de consentimiento sexual.

(Fundación Wikimedia, Inc. (2013, 1 de Junio). *Relación sexual prematrimonial*. Recuperado 3 de Diciembre de 2013, de:

http://es.wikipedia.org/wiki/Relaci%C3%B3n_sexual_prematrimonial)

Partiendo de que los adolescentes comienzan antes su vida sexual, el Sistema Educativo debe dar respuesta a estos nuevos problemas que se nos plantean y, por lo tanto, deben proporcionar programas educativos sexuales que aporten amplia información con respecto a las relaciones coitales. Además, el profesorado debe estar formado o trabajar con un equipo de profesionales para mejorar la calidad de información respecto al conocimiento de las relaciones sexuales del alumnado. Y, por último, informar a los padres y que ellos también se interesen y preocupen por el tema de la sexualidad de sus hijos, pues la educación no solo empieza en el colegio sino que también empieza en el hogar. Si los padres hablan con claridad con sus hijos sobre las relaciones sexuales tendremos una mejor sociedad responsable y con mejores valores.



La virginidad: una decisión propia y personal

Debido a la generalización del uso del preservativo, ahora las relaciones sexuales tienden a empezar mucho antes. Los jóvenes suelen empezar a hablar de quién es o no virgen, quién podría serlo... El entorno ejerce una presión sobre la persona muy intensa, obligándole a dejar de ser virgen lo antes posible. Sin embargo, es el chico o la chica la que debe tomar esa decisión sin dejarse influir por el medio o las personas que le rodean, ya que es una de las decisiones más importantes que se debe tomar con respecto a la sexualidad. Cada persona tiene que aplicar su propio criterio y decidir si es el momento y persona correctos.

Nuestra misión es explicar que deben tener en cuenta una serie de factores muy importantes, tanto físicos, como es la posibilidad de un embarazo no deseado o contraer una enfermedad de transmisión sexual (ETS), como emocionales. Los jóvenes tienen que estar preparados para el sexo no solo físicamente, sino también emocionalmente.

Y no solo influye en la toma de esta decisión los factores físicos o emocionales, sino también los factores morales, ya que las actitudes familiares, los valores personales y las creencias religiosas van a llevarnos a actuar en consecuencia y a resistir las presiones que les ejercen para mantener relaciones sexuales antes del momento adecuado.

Sin embargo, resistir la presión social provocada por el grupo de iguales y la locura filmográfica es muy complicado, ya que a todos les gusta sentirse parte de un grupo de amigos, les gusta agrandar y no quedarse fuera del grupo. Por desgracia, hay adolescentes que piensan que deben perder su virginidad para no ser menos que sus amigos o ser aceptados.

Los jóvenes tienen que darse cuenta de que no pueden basarse en las opiniones de sus amigos para saber si ha llegado el momento o no para empezar a tener relaciones sexuales. Es probable que lo que opina una persona no coincida con lo que opinan sus amigos o compañeros. Lo importante es lo que piense cada uno, ya que a largo plazo



tener relaciones sexuales para impresionar a alguien, conformar a sus amigos o sentir que tiene algo en común con ellos, no le hará sentir bien consigo mismo. A los verdaderos amigos no les importa si una persona es virgen; respetan sus decisiones sin importarles nada más.

Tenemos que concienciar a nuestros alumnos de que las personas y situaciones que salen por la televisión o el cine no reales, sino que forman parte de la ficción. Y aunque en los medios de comunicación nos lleven a pensar que todos los adolescentes son sexualmente activos y que eso es lo normal, tenemos que hacer ver a los jóvenes que esto no es así, que en la vida real cada adolescente tiene que tomar la decisión de perder su virginidad cuando esté preparado emocionalmente para ello. Cada uno somos libres de tomar nuestras propias decisiones.

Por qué algunos adolescentes esperan

Hay adolescentes que esperan más tiempo para tener relaciones sexuales, ya que piensan más cuidadosamente sobre el significado de perder la virginidad y entablar una relación sexual. Los motivos que tienen estos adolescentes son diversos y justifican la abstinencia (no tener relaciones sexuales):

- No quieren preocuparse por los embarazos no deseados y todas las consecuencias que ello conlleva.
- Quieren protegerse por completo de las enfermedades de transmisión sexual (ETS), ya que algunas de estas enfermedades (como el SIDA) pueden convertir, literalmente, al sexo en una situación de vida o muerte.
- La religión que tienen algunos adolescentes les prohíbe mantener relaciones sexuales en determinados momentos, como antes del matrimonio.
- Tener determinadas creencias o valores personales impiden a la persona tener relaciones sexuales.
- Hay adolescentes que reconocen no estar preparados emocionalmente aún y desean esperar hasta estar absolutamente seguros de que pueden manejar y controlar la situación.



A los adolescentes debemos dejarles bien claro tres cosas:

- Ellos mismos son los responsables en última instancia de su propia felicidad y de su cuerpo.
- Tienen tiempo suficiente para esperar a estar totalmente seguros sobre empezar a mantener relaciones sexuales.
- Ser virgen es una de las pruebas de que la propia persona está a cargo de la situación y demuestra que tiene la fortaleza suficiente para tomar sus propias decisiones acerca de su cuerpo y mente.

Relaciones de pareja

Cuando hay una relación de pareja en la que no se dan las relaciones sexuales pueden ocurrir dos cosas: que ningún miembro de la pareja presione para mantener relaciones o que, por el contrario, sí presione. Es decir, hay algunos adolescentes que tienen citas románticas y no se presionan en relación al sexo, pero lo cierto es que, en muchas relaciones, una de las personas quiere tener relaciones sexuales aunque la otra no lo desee.

Cada persona tiene su punto de vista sobre la relación y sus intereses y prioridades. Quizás uno de los componentes de la pareja sea más curioso y tenga deseos sexuales más profundos que el otro. O también se puede dar el caso de que una persona no quiera tener sexo por sus creencias religiosas o valores personales, pero su pareja no comparta este punto de vista. Sea cual sea la situación, es posible que se genere tensión en la relación ya que siempre queremos que nuestra pareja esté conforme, pero no queremos cambiar lo que creemos que es correcto.

Sin embargo, no debemos hacer lo que los demás crean que es correcto, sino lo que nosotros creamos que es correcto. Si una persona nos presiona para tener relaciones sexuales con frases como “Si yo realmente te importara, no dirías que no” o “Si me quisieras, me lo demostrarías teniendo relaciones sexuales”, en realidad está buscando satisfacer sus propios deseos y necesidades sexuales, cómo nos sintamos interior o



emocionalmente no le importa para nada. Poner como excusa que no tener relaciones sexuales después de “juguetear” le provocará dolor físico, también es señal de que esa persona es una egoísta y no solo está pensando en sí misma. No debemos mantener relaciones sexuales por miedo a perder a la otra persona o por intentar satisfacerla a pesar de pensar de manera contraria. Si estamos ante estos casos o similares, deberíamos plantearnos finalizar la relación, ya que la otra persona es una egoísta que ni le importamos ni se preocupa por nuestros sentimientos.

El sexo debería ser una expresión del amor y no una obligación. Si nuestra pareja realmente nos ama, no insistirá ni presionará para hacer algo en lo que no creemos correcto o para lo que todavía no estamos preparados.

(D'Arcy Lyness (2013, Octubre). *La virginidad: una decisión muy personal*. Recuperado el 25 de Noviembre de 2013, de

http://kidshealth.org/teen/en_espanol/sexual/virginity_esp.html)

Relaciones homosexuales, heterosexuales y bisexuales

Las relaciones sexuales saludables se pueden llevar a cabo entre personas del mismo sexo, homosexualidad, o con personas de distinto sexo, heterosexualidad.

Los datos que aparecen a continuación han sido obtenidos gracias a los estudios e investigaciones realizadas por Kinsey a mediados del siglo XX.

Relaciones homosexuales

Las conductas o relaciones homosexuales son las realizadas con personas del mismo sexo, aunque no necesariamente indican que exista una orientación del deseo homosexual. Es decir, llevar a cabo estas conductas no implica la orientación homosexual.

Este tipo de conductas son más practicadas por los chicos que por las chicas (chicos: 15-50%. Chicas: 10%), aunque las chicas las aceptan mejor. Son más frecuentes durante la adolescencia que durante la edad adulta y estas conductas homosexuales se realizan por la orientación del deseo homosexual (el 3-4% de los chicos son homosexuales, y en las chicas el 2-3%) y los heterosexuales las practican por curiosidad

y falta de pareja de distinto sexo.

(Apuntes de la asignatura *Psicología del Desarrollo y Educación Afectivo-Sexual*, impartida en la Facultad de Educación, Salamanca)

Tradicionalmente las personas homosexuales se han obligado a sí mismas a mantener relaciones heterosexuales por razones de intolerancia y violencia o de difícil acceso a otras personas del mismo sexo. Por desgracia hoy día, todavía hay personas homosexuales que se esconden debido a la represión, la homofobia y la postura de la



mayor parte de las religiones, fingiendo ante la sociedad tener una orientación heterosexual. Esto se denomina “estar en el armario”. Sin embargo, autores como Joseph Nicolosi afirman que una de las razones por la que muchos homosexuales ocultan su orientación

sexual no se debe tanto a la represión social, que también influye, sino a que la homosexualidad en sí misma representa para el homosexual una condición de incompatibilidad tanto a las bases sociales establecidas como a su particular sistema de valores morales, es decir, que existe un conflicto entre lo que se es y lo que se debe ser según la educación familiar que se haya dado, así como a ciertos grados de desorden en la identidad sexual.

Afortunadamente, en la actualidad, hay personas con orientación homosexual que están empezando a “salir del armario” o ya han salido, es decir, cada vez hay más personas homosexuales que dejan de fingir o reprimir su orientación sexual.

(Adaptación de la entrevista con Joseph Nicolosi. Fundación Wikimedia, Inc. (2013, 6 de Diciembre). *Homosexualidad*. Recuperado el 6 de Diciembre de 2013, de:

http://es.wikipedia.org/wiki/Homosexualidad#cite_note-26)

Relaciones heterosexuales

Las conductas o relaciones heterosexuales son las realizadas con personas de distinto sexo, aunque no necesariamente indican que exista una orientación del deseo heterosexual.



Las características de las conductas heterosexuales en los adolescentes son las siguientes:

- La conducta heterosexual es fundamentalmente no coital: la mayoría de los jóvenes tienen conductas heterosexuales (15-19 años: 82%), pero muy pocas conductas coitales (actualmente no es así) y estas conductas heterosexuales siguen una secuencia ordenada y predecible.
- El coito es la conducta heterosexual más tardía. Cuando Kinsey realizó estos estudios la edad del primer coito rondaba en los chicos a los 18'5 años, y en las chicas a los 19'5 años. Sin embargo, actualmente la edad de inicio se ha adelantado y se ha acercado en ambos sexos.
- Se realiza fundamentalmente con personas por las que se siente afecto: el 80% en los chicos y el 80% en las chicas.
- Suele practicarse en condiciones de riesgo, ya que el 70% de los adolescentes no reconocen la posibilidad de tener relaciones coitales y el 40% no utilizan anticonceptivos eficaces o los utilizan mal. Como consecuencia, muchos se ven implicados en embarazos no deseados, ETS y VIH.

(Apuntes de la asignatura *Psicología del Desarrollo y Educación Afectivo-Sexual*, impartida en la Facultad de Educación, Salamanca)

La heterosexualidad es la orientación sexual predominante, además de ser la impuesta y obligatoria en muchos países. Cuando la heterosexualidad define un sistema social se conoce con el nombre de heteronormatividad y constituye una violación a los derechos sexuales y a los derechos humanos, pues la homosexualidad y la bisexualidad también forman parte de las orientaciones sexuales del ser humano. Sea cual sea la orientación sexual que caracterice al individuo, éste debe ser tratado con el mismo respeto que una persona heterosexual y no se le debe obligar a vivir expresando una sexualidad que no tiene. Además, obligarse a sí mismo y/o ser obligado por terceros a vivir una sexualidad contraria a la que se siente puede representar significativos problemas psicológicos y emocionales en la salud mental del individuo.

(Fundación Wikimedia, Inc. (2013, 19 de Noviembre). *Heterosexualidad*. Recuperado el 27 de Noviembre de 2013, de <http://es.wikipedia.org/wiki/Heterosexual>)

Bisexualidad

La bisexualidad es una orientación sexual que se caracteriza por la atracción sexual, afectiva y emocional hacia individuos de ambos sexos.

Esta orientación sexual ha generado la bifobia, entendida como el rechazo hacia las personas bisexuales o hacia la bisexualidad misma. Según este neologismo, las personas deben pertenecer obligatoriamente a alguna de las otras dos orientaciones del deseo, heterosexualidad u



homosexualidad, es decir, se reivindica una monosexualidad obligatoria. Así, a las personas bisexuales objeto de ataques bifóbicos se les exige una supuesta “definición” de su orientación sexual, pretenden que escojan la homosexualidad o la heterosexualidad, negando su bisexualidad.

(Fundación Wikimedia, Inc. (2013, 18 de Octubre). *Bisexualidad*. Recuperado el 6 de Diciembre de 2013, de: <http://es.wikipedia.org/wiki/Bisexualidad>)

6. Enfermedades de transmisión sexual (ETS)

6.1 Las infecciones y enfermedades de transmisión sexual

- Tipos de infecciones de transmisión sexual

6.2 Cómo decirle a la pareja que se tiene una ETS

6.1 Las infecciones y enfermedades de transmisión sexual

Es oportuno trabajar este tema una vez visto los métodos anticonceptivos, o bien, conjuntamente debido a la relación que guardan.

Las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) son infecciones que normalmente se adquieren a través de prácticas sexuales y pueden transmitirse por ese medio a la pareja.

Están causadas por organismos que viven en los fluidos corporales, como la sangre, el

semen y las secreciones vaginales. A través de éstos fluidos pueden pasar de unas personas a otras. Pueden afectar repetidamente porque no generan inmunidad y no hay vacunas contra ellas.

Estas infecciones no tienen por qué formar parte de la sexualidad ya que existen estrategias y herramientas para mantenerlas al margen de nuestra vida. Para que las ITS, no ocupen espacio dentro de la sexualidad, lo principal es planificar las relaciones sexuales e informarse. Esto no significa que haya que convertirse en una persona experta en ITS y conocer las características de las mismas. Es suficiente con conocer, en general, cómo se transmiten así como los síntomas que hacen sospechar de éstas, cómo prevenirlas y, en caso de padecer alguna de ellas, qué hacer y a dónde acudir.

Los síntomas más frecuentes que deben hacer pensar que se ha contraído una infección son:

- Secreciones de la vagina, pene y/o ano, anómalas por su color, olor o cantidad.





- Molestias en los genitales.
- Picor o molestia al orinar.
- Heridas, úlceras, ampollas, verrugas, etc. Alrededor de la vagina, ano o pene.

Es importante concienciar a los chicos y chicas que ante la sospecha de tener alguna ITS, hay que afrontarlo y no mirar a otro lado como si no pasara nada, buscar atención médica o recursos especializados lo antes posible, no auto-meducarse y en caso de recibir por parte del médico un tratamiento, no interrumpir éste antes del tiempo establecido porque hayan desaparecido los síntomas.

Los tratamientos no suelen ser costosos ni dolorosos. Cuanto antes se ponga un tratamiento existen menos riesgos de tener problemas permanentes.

Es conveniente que se comunique a la pareja o las personas con las que se ha mantenido relaciones sexuales recientemente e informarles del contagio así como de las posibilidades de padecerla, incluso si no presentan síntomas.

Para prevenir las ITS es necesario usar el preservativo en las relaciones sexuales con penetración. Además, la eficacia de éstos aumenta si se combinan con cremas espermicidas. En las relaciones sexuales orales (felación y cunnilingus), también existe riesgo de infección para la persona que estimula con su boca los genitales de la otra.

Por todo esto y para disfrutar de las relaciones sexuales y que esto no suponga un riesgo para la salud es conveniente que los alumnos sean conscientes de la importancia de usar preservativo.

Además, es conveniente mantener una buena higiene corporal de todo el cuerpo, incluida la zona genital.

A continuación se mostrará en una tabla algunas conductas sexuales y el nivel de riesgo que suponen.



NIVEL DE RIESGO	TIPO DE CONDUCTA SEXUAL	DE QUÉ SE PUEDE CONTRAER	CÓMO REDUCIR EL RIESGO
Riesgo muy bajo	Besos con lengua	Resfriados, gripe y hepatitis B	Con la vacuna de la hepatitis B, si no te enrollas con alguien cuando estás enfermo/a.
Riesgo bajo	Masturbación mutua	Nada si no tienen cortes en las manos ni lesiones en los genitales. Pero si se tienen y se hace con alguien que tiene VIH, se corre el riesgo si el semen o el flujo vaginal infectado penetran en la corriente sanguínea.	Usando látex o plástico film transparente de cocina.
Riesgo moderado	Sexo oral a un hombre	Herpes, sida, hepatitis B, gonorrea, sífilis, condilomas	Usando un condón (con o sin sabor)
	Sexo oral a una mujer	Herpes, sida (el riesgo es menor que en un hombre pero sigue siendo posible), hepatitis B, gonorrea, sífilis, condilomas.	Usando un condón femenino, cuadro de látex o plástico film transparente de cocina
Alto riesgo	Coito vaginal	Herpes, sida. Hepatitis B, gonorrea, sífilis, clamidia, condilomas. Y el embarazo.	
	Sexo anal	Herpes, sida, hepatitis B, gonorrea, sífilis, clamidia, condilomas	Usando condones y espermicida.



Tabla extraída de: Colectivo Harimaguada. *Las infecciones de transmisión sexual*. Recuperado el 27 de Noviembre de 2013, de https://www.dropbox.com/sh/wxc7p5j5p0ie5vw/n61A_yW0dw/Materiales%20did%C3%A1cticos/Material%20divulgativo%20sobre%20sexualidad/Folletos/09_las ITS.pdf

Tipos de infecciones de transmisión sexual

- **Clamidia:**

La clamidia es causada por una bacteria y puede transmitirse tanto a hombres como a mujeres. Se contrae al tener relaciones sexuales en las que haya penetración con alguien que ya esté infectado. Además, se puede volver a infectarse una vez tratada.

Síntomas

La clamidia se conoce como una enfermedad “silenciosa” porque la mayoría de las personas infectadas no tiene síntomas. Si estos se manifiestan, es posible que lo hagan varias semanas después del contagio.

En las mujeres, la bacteria infecta inicialmente el cuello uterino o la uretra. Algunas mujeres infectadas tienen flujo vaginal anormal o una sensación de ardor al orinar. Las infecciones que no se tratan pueden propagarse al útero y a las trompas de Falopio y causar enfermedad inflamatoria pélvica. En las mujeres embarazadas, la clamidia no tratada ha sido asociada con partos prematuros y puede transmitirse al recién nacido, causándole infecciones de los ojos o neumonía.

Algunos hombres infectados presentan secreción del pene o una sensación de ardor al orinar. También puede ocurrir dolor e inflamación de uno o ambos testículos (conocida como "epididimitis"), aunque esto es menos común.

La clamidia también puede infectar el recto en hombres y mujeres, ya sea a través de la penetración anal o posiblemente por la propagación de la bacteria desde el cuello uterino y la vagina.



Tratamiento

Esta infección puede ser fácilmente tratada y curada con antibióticos.

(Adaptación de: Centros para el control y la prevención de enfermedades (2013, 1 de Marzo). *Clamidia. Enfermedades de transmisión sexual (ETS)*. Recuperado el 25 de Noviembre de 2013, de <http://www.cdc.gov/std/spanish/STDFact-Chlamydia-s.htm>)

- **Enfermedad inflamatoria pélvica (eip)**

También conocida por sus siglas en inglés como PID, es el término general que se utiliza para referirse a infecciones que se presentan en el útero, las trompas de Falopio y otros órganos genitales internos y que causa síntomas como dolor en el abdomen inferior.

Puede provocar consecuencias graves que incluyen infertilidad, embarazo ectópico, formación de abscesos y dolor pélvico crónico.

La EIP se presenta cuando las bacterias pasan de la vagina o el cuello uterino de la mujer a sus otros órganos reproductores. Diversos tipos de organismos pueden causarla, pero muchos casos están asociados a la gonorrea y la clamidia.

Síntomas

Esta infección se puede presentar con síntomas leves o síntomas graves. Cuando es causada por una infección clamidial, es más probable que la mujer experimente síntomas leves o no tenga síntomas del todo aun cuando sus órganos genitales estén siendo afectados. Algunos signos y síntomas incluyen fiebre, flujo vaginal poco usual que puede tener mal olor, relación sexual dolorosa, dolor al orinar, menstruación irregular y dolor en la parte superior derecha del abdomen (poco frecuente).

Tratamiento

Un tratamiento pronto y adecuado puede ayudar a prevenir las complicaciones causadas por ella, tal como el daño permanente a los órganos genitales femeninos o que la mujer quede infértil.



La EIP es difícil de diagnosticar porque los síntomas son a menudo imperceptibles y leves. Se puede curar con varios tipos de antibióticos. El médico determinará y recomendará la mejor terapia. Sin embargo, el tratamiento con antibióticos no corrige los daños que ya han ocurrido en los órganos genitales internos.

(Adaptación de: Centros para el control y la prevención de enfermedades (2011, 28 de Septiembre). *Enfermedad inflamatoria pélvica (EIP)*. Enfermedades de transmisión sexual (ETS). Recuperado el 25 de Noviembre de 2013, de <http://www.cdc.gov/std/spanish/eip/hi-f.htm>)

- **Gonorrea**

La gonorrea es una enfermedad de transmisión sexual muy común, causada por una bacteria. Puede crecer y multiplicarse fácilmente en áreas húmedas y tibias del aparato reproductivo, incluidos el cuello uterino, el útero y las trompas de Falopio en la mujer, y en la uretra en la mujer y el hombre. Esta bacteria también puede crecer en la boca, la garganta, los ojos y el ano.

Las personas contraen gonorrea al tener relaciones sexuales con alguien que tenga esta enfermedad. Puede ser transmitida a través de los fluidos corporales así el hombre no eyacule. También puede transmitirse de una madre que no haya recibido tratamiento a su bebé durante el parto.

Además, una persona que ya haya tenido esta infección podrá contraerla de nuevo si tienen contacto sexual con una persona que tiene la padece.

Síntomas

Uno de los síntomas comunes en los hombres es la sensación de ardor al orinar o una secreción blanca, amarillenta o verdosa del pene que, por lo general, aparece entre 1 y 14 días después de contraer la infección. Algunas veces a los hombres con gonorrea les duelen los testículos o se les inflaman.

La mayoría de las mujeres con gonorrea no tienen síntomas. Incluso cuando tienen síntomas, por lo general son muy leves y se pueden confundir con los síntomas de una infección vaginal o de la vejiga. Entre los primeros síntomas se encuentran una sensación de dolor o ardor al orinar, aumento del flujo vaginal o hemorragia



vaginal entre períodos. Las mujeres con gonorrea corren el riesgo de tener graves complicaciones por la infección, aun cuando no presenten síntomas o sean leves.

Los síntomas de infección rectal, tanto en hombres como en mujeres incluyen secreción, picazón anal, dolores, sangrado o dolor al defecar. También es probable que las infecciones rectales no estén acompañadas de síntomas.

Cuando la gonorrea no se trata, puede ocasionar problemas de salud graves y permanentes tanto en los hombres como en las mujeres. También puede propagarse a la sangre y a las articulaciones. Esta afección puede ser mortal. Además, la gonorrea que no se trata puede aumentar el riesgo de adquirir o transmitir el VIH, el virus que causa el SIDA.

Tratamiento

Para curar la gonorrea, es necesario tomar todos los medicamentos que han sido recetados. Los medicamentos para la gonorrea no se deben compartir con nadie. Si bien los medicamentos detendrán la infección, no repararán ninguna lesión permanente que haya dejado la enfermedad.

(Adaptación de: Centros para el control y la prevención de enfermedades (2013, 20 de Febrero). *Gonorrea*. Enfermedades de transmisión sexual (ETS). Recuperado el 25 de Noviembre de 2013, de <http://www.cdc.gov/std/spanish/STDFact-gonorrhea-s.htm>)

- **Herpes genital**

El herpes genital es una enfermedad de transmisión sexual causada por los virus del herpes simple tipo 1 (VHS-1) y tipo 2 (VHS-2). La transmisión de un hombre infectado a su pareja femenina es más probable que la transmisión de una mujer infectada a su pareja masculina.

Síntomas

La mayoría de las personas infectadas no presentan síntomas o son tan leves que no los notan o los confunden con otra afección de la piel. Por lo tanto, la mayoría de personas infectadas no saben que tienen la infección. Cuando hay síntomas, se



manifiestan con una o más ampollas en los genitales, el recto o la boca o a su alrededor. Las ampollas se abren y dejan llagas dolorosas que pueden tardar entre dos a cuatro semanas en curarse. La primera vez que una persona tenga un brote es posible que presente síntomas similares a los de la gripe, como fiebre, dolores en el cuerpo e inflamación de glándulas.

Es común que los brotes se repitan, en especial durante el primer año de la infección. Los síntomas de los brotes siguientes por lo general duran menos tiempo y son menos graves que el primero. A pesar de que la infección puede permanecer en forma indefinida en el organismo, la cantidad de brotes tiende a disminuir a medida que pasan los años.

Las personas contraen herpes al tener relaciones sexuales con alguien que tenga esta enfermedad. Los virus también pueden ser liberados por la piel que no tenga llagas. Por lo general, una persona solo puede infectarse por el VHS-2 durante el contacto sexual con alguien que tenga una infección genital por el VHS-2. La transmisión puede ocurrir por una pareja sexual infectada que no tenga una llaga visible y que no sepa que está infectada.

El VHS-1 puede causar llagas en el área genital e infecciones de la boca y los labios, también llamadas “ampollas febriles”. La infección por el VHS-1 en los genitales es causada por contacto de la boca con los genitales o por contacto entre los genitales con una persona que tenga dicha infección.

El herpes genital puede causar llagas o cortes en la piel o en las membranas mucosas. Las llagas genitales causadas por el herpes pueden sangrar fácilmente. Si una persona de la pareja está infectada por el VIH, aumenta el riesgo de transmisión de este virus cuando las llagas entran en contacto con la boca, la vagina o el recto durante las relaciones sexuales.

Tratamiento

No hay tratamiento que pueda curar el herpes. Sin embargo, los medicamentos antivirales pueden prevenir o acortar la duración de los brotes durante el tiempo



que la persona tome los medicamentos. Además, la terapia inhibidora diaria para el herpes puede reducir la probabilidad de transmisión a las parejas.

(Adaptación de: Centros para el control y la prevención de enfermedades (2013, 20 de Febrero). *Herpes genital. Enfermedades de transmisión sexual (ETS)*. Recuperado el 25 de Noviembre de 2013, de <http://www.cdc.gov/std/spanish/STDFact-herpes-s.htm>)

- **Sífilis**

La sífilis es causada por una bacteria y puede causar complicaciones a largo plazo o la muerte si no se trata de manera adecuada. Esta enfermedad pasa de una persona a otra a través del contacto directo con una úlcera sifilítica. Las úlceras aparecen principalmente en los genitales externos, la vagina, el ano o el recto. También pueden salir en los labios y en la boca. Puede ser transmitida durante relaciones sexuales vaginales, anales o durante el sexo oral. Además, las mujeres embarazadas con esta enfermedad pueden pasársela a sus futuros bebés.

Síntomas

El tiempo promedio entre la infección por sífilis y la aparición del primer síntoma es de 21 días, pero puede variar de 10 a 90 días.

La aparición de una sola úlcera marca la primera fase de los síntomas de la sífilis, pero es posible que aparezcan múltiples úlceras. La úlcera aparece en el sitio por donde la sífilis entró al organismo. Por lo general, la úlcera es firme, redonda y no causa dolor, por lo que es posible que pase por desapercibida. La úlcera dura entre 3 y 6 semanas. No obstante, si la persona infectada no recibe tratamiento adecuado la infección progresa a la fase secundaria.

Las erupciones de la piel o las úlceras en la boca, vagina o ano caracterizan la fase secundaria de los síntomas. Esta fase suele comenzar con la aparición de una erupción en la piel en una o más áreas del cuerpo. Las erupciones de la piel asociadas a la sífilis secundaria pueden aparecer desde el momento en que comienza a curarse la úlcera primaria hasta varias semanas después de que se haya



Programa de Educación Afectivo-Sexual en la Escuela

curado. Por lo general, la erupción no produce picazón. Esta erupción puede tomar el aspecto de puntos duros, de color rojo o marrón rojizo, tanto en la palma de las manos como en la planta de los pies. No obstante, puede verse diferente en otras partes del cuerpo y puede parecerse a otras erupciones causadas por otras enfermedades.

Las lesiones grandes, elevadas, grises o blancas pueden presentarse en áreas húmedas y cálidas como la boca, axila o región de la ingle. Otros síntomas de sífilis secundaria incluyen fiebre, inflamación de las glándulas linfáticas, dolor de garganta, pérdida parcial del cabello, dolor de cabeza, pérdida de peso, dolor muscular y fatiga.

La fase latente (oculta) de la sífilis comienza con la desaparición de los síntomas de las fases primaria y secundaria. Sin tratamiento, la persona infectada puede continuar teniendo sífilis en su organismo, aunque no tenga ni signos ni síntomas. Esta fase latente puede durar años.

Los síntomas de la fase avanzada de sífilis incluyen dificultad para coordinar los movimientos musculares, parálisis, entumecimiento, ceguera gradual y demencia. En esta fase avanzada la sífilis puede dañar órganos internos como el cerebro, los nervios, los ojos, el corazón, los vasos sanguíneos, el hígado, los huesos y las articulaciones. Esta enfermedad puede causar la muerte.

Las úlceras orales, anales, vaginales o en el pene facilitan el contagio y la transmisión de la infección por el VIH.

Tratamiento

Ningún remedio casero ni de venta sin receta médica cura la sífilis, sin embargo, esta afección es fácil de curar con los antibióticos adecuados que recete un médico. El tratamiento matará la bacteria que causa la sífilis y evitará daños en el futuro, pero no remediará los daños ya ocasionados.

Las pruebas de seguimiento se recomiendan para asegurarse de que el tratamiento haya sido eficaz. El hecho de que una persona haya tenido sífilis una vez no la protege de tenerla de nuevo.



(Adaptación de: Centros para el control y la prevención de enfermedades (2013, 20 de Febrero). *Sífilis. Enfermedades de transmisión sexual (ETS)*. Recuperado el 25 de Noviembre de 2013, de <http://www.cdc.gov/std/spanish/STDFact-Syphilis-s.htm>)

- **Tricomoniasis**

La tricomoniasis es también muy común y es causada por la infección transmitida por el parásito protozoario llamado *Trichomonas vaginalis*. Los síntomas de la enfermedad pueden variar, y la mayoría de hombres y mujeres que tienen el parásito no saben que están infectados.

Una persona infectada puede transmitirle el parásito a otra persona que no tenga la infección durante las relaciones sexuales. En las mujeres, el área del cuerpo infectada con más frecuencia es la parte baja del aparato genital (la vulva, la vagina o la uretra) y en los hombres es la parte interna del pene (uretra). Durante las relaciones sexuales, el parásito por lo general se transmite del pene a la vagina o de la vagina al pene, pero también se puede transmitir de una vagina a otra. No es frecuente que el parásito infecte otras partes del cuerpo, como las manos, la boca o el ano. No está claro por qué algunas personas con la infección presentan síntomas y otras no, pero probablemente depende de factores como la edad de la persona y su salud en general. Las personas infectadas que no tengan síntomas de todos modos pueden transmitirles la infección a otras.

Síntomas

Cuando la tricomoniasis causa síntomas, pueden variar entre irritación leve e inflamación grave. Algunas personas presentan los síntomas durante los 5 a 28 días después de haberse infectado, pero otras los presentan mucho más tarde. Los síntomas pueden aparecer y desaparecer.

Los hombres con tricomoniasis pueden sentir picazón o irritación dentro del pene, ardor después de orinar o eyacular, o pueden tener alguna secreción del pene.

Las mujeres pueden notar picazón, ardor, enrojecimiento o dolor en los genitales, molestia al orinar, o una secreción clara con un olor inusual que puede ser transparente, blanca, amarillenta o verdosa.



Tener esta infección puede provocar molestias al tener relaciones sexuales. Si no se trata, la infección puede durar meses y hasta años. Además, puede aumentar el riesgo de contraer o propagar otras infecciones de transmisión sexual.

Tratamiento

La tricomoniasis se puede curar con una sola dosis de un antibiótico recetado, en pastillas que se pueden tomar por la boca. Algunas personas que consuman alcohol durante las 24 horas después de tomar este tipo de antibiótico pueden tener efectos secundarios molestos.

(Adaptación de: Centros para el control y la prevención de enfermedades (2012, 3 de Agosto). *Tricomoniasis. Enfermedades de transmisión sexual (ETS)*. Recuperado el 25 de Noviembre de 2013, de <http://www.cdc.gov/std/spanish/STDFact-Trichomoniasis-s.htm>)

- **Vaginosis bacteriana**

Vaginosis bacteriana (VB) es el nombre que se le da a una afección que ocurre en las mujeres, en la cual el equilibrio bacteriano normal en la vagina se ve alterado y en su lugar ciertas bacterias crecen de manera excesiva. En ocasiones, va acompañada de flujo vaginal, olor, dolor, picazón o ardor.

La causa de la vaginosis bacteriana no se conoce del todo. Está asociada a un desequilibrio en la cantidad de bacterias que normalmente se encuentran en la vagina de la mujer. Normalmente, la mayoría de las bacterias en la vagina son “buenas”, pero también hay unas cuantas bacterias que son “dañinas”. La VB se presenta cuando hay un aumento del número de bacterias dañinas.

Algunas actividades o conductas como las siguientes alteran el equilibrio normal de las bacterias en la vagina y exponen a la mujer a un riesgo mayor de contraer la VB:

- Tener una nueva pareja sexual o múltiples parejas sexuales.
- Utilizar duchas vaginales.



El papel que desempeña la actividad sexual en la aparición de la VB no está claro. Las mujeres no contraen la vaginosis bacteriana por el contacto con los inodoros, la ropa de cama, las piscinas o por tocar los objetos que las rodean. Las mujeres que nunca han tenido relaciones sexuales también pueden padecer esta infección.

Síntomas

Las mujeres con VB pueden tener un flujo vaginal anormal con un olor desagradable. Algunas manifiestan sentir un fuerte olor a pescado, especialmente después de haber tenido relaciones sexuales. De estar presente, el flujo vaginal suele ser de color blanco o gris y puede ser poco espeso. También pueden sentir ardor al orinar o picazón en la parte externa de la vagina o ambos síntomas. Sin embargo, la mayoría indican no tener ni signos ni síntomas.

En la mayoría de los casos, esta infección no produce complicaciones; sin embargo, la puede exponer a las mujeres a graves riesgos como los siguientes:

- Aumentar la susceptibilidad de la mujer a la infección por el VIH si está expuesta a este virus.
- Aumenta la probabilidad de que una mujer con VIH transmita este virus a su pareja sexual.
- Aumento de infecciones después de procedimientos quirúrgicos como la histerectomía o el aborto.
- Susceptibilidad de contraer otras ETS.

Algunas veces, las bacterias que provocan la VB pueden infectar el útero y las trompas de Falopio.

Tratamiento

Algunas veces la vaginosis bacteriana desaparece sin tratamiento, aun así toda mujer con síntomas debe ser tratada, de manera que se eviten complicaciones. La VB se trata con antibióticos recetados por un médico.

(Adaptación de: Centros para el control y la prevención de enfermedades (2012, 3 de Agosto). *Vaginosis bacteriana. Enfermedades de transmisión sexual (ETS)*.



Recuperado el 25 de Noviembre de 2013, de:

<http://www.cdc.gov/std/spanish/STDFact-Bacterial-Vaginosis-s.htm>

- **VPH o virus del papiloma humano**

El virus del papiloma humano genital (también conocido como VPH) es la infección de transmisión sexual más frecuente. Hay más de 40 tipos de VPH que pueden infectar las zonas genitales de los hombres y las mujeres. Estos tipos de VPH también pueden infectar la boca y la garganta.

Cualquier persona que tenga (o que haya tenido) relaciones sexuales puede contraer el VPH. Es tan común que casi todos los hombres y mujeres sexualmente activos lo contraen en algún momento de su vida. Esto es cierto incluso para aquellos que solamente tienen relaciones sexuales con una sola persona en su vida.

Se transmite por contacto genital y también se puede transmitir durante las relaciones sexuales orales y el contacto entre los genitales. El VPH se puede transmitir aun cuando la persona infectada no tenga signos ni síntomas.

Una persona todavía puede tener el VPH incluso si han pasado años desde que tuvo contacto sexual con alguien infectado. También es posible contraer más de un tipo de VPH.

Síntomas

La mayoría de las personas que tienen este virus no presentan síntomas ni problemas de salud. La mayoría de las infecciones por el VPH desaparecen por sí solas a los dos años. Pero algunas veces, las infecciones permanecen y pueden causar una variedad de problemas de salud graves, los cuales incluyen:

- Verrugas genitales (verrugas en las áreas genitales).

Las verrugas genitales por lo general aparecen en las zonas genitales como un granito o grupo de granitos. Las verrugas genitales pueden ser pequeñas o grandes, planas o elevadas, o en forma de coliflor. Las verrugas pueden aparecer semanas o meses después del contacto sexual con una pareja



infectada, aun cuando esta persona no tenga signos de verrugas genitales. Si no se tratan, pueden desaparecer, quedarse igual o aumentar en tamaño y en número. Los tipos de VPH que pueden causar verrugas genitales no son los mismos que los que pueden causar cáncer.

- Papilomatosis respiratoria recurrente (PRR), una afección poco frecuente en la que se forman verrugas en la garganta.

La PRR puede presentarse en niños y adultos. Algunas veces estas verrugas pueden bloquear las vías respiratorias, causando ronquera o dificultad para respirar.

- Cáncer de cuello uterino (cáncer en el cuello del útero de la mujer).

El cáncer de cuello uterino por lo general no presenta síntomas hasta que está en una etapa avanzada. Por esta razón, es importante que las mujeres se realicen periódicamente pruebas de detección del cáncer de cuello uterino.

- Otros cánceres menos frecuentes, pero graves, incluidos cánceres genitales (cáncer de vulva, vagina, pene o ano) y un tipo de cáncer de cabeza y cuello llamado cáncer bucofaríngeo (cáncer en la parte de atrás de la garganta, incluida la base de la lengua y las amígdalas). Pueden no presentar signos ni síntomas hasta que estén avanzados y sean difíciles de tratar.

En la mayoría de los casos, el virus desaparece y no causa ningún problema de salud. Sin embargo, cuando permanece o no desaparece, el VPH puede hacer que las células normales se vuelvan anormales.

Tratamiento

No existe un tratamiento contra el virus, pero hay tratamientos para las enfermedades que el VPH puede causar.

Hay muchas formas en que una persona puede reducir su probabilidad de contraer el VPH:



Programa de Educación Afectivo-Sexual en la Escuela

- Las vacunas contra el VPH se recomiendan para las niñas y niños de 11 o 12 años, son seguras y eficaces, y pueden proteger a hombres y mujeres contra algunos de los tipos más comunes de VPH que pueden causar enfermedad y cáncer.
- Niñas y mujeres: Existen dos vacunas para proteger a las mujeres contra los tipos de VPH que causan la mayoría de los cánceres de cuello uterino. Una de estas vacunas también protege de la mayoría de las verrugas genitales y se ha mostrado que protege contra los cánceres anal, vaginal y vulvar. Ambas vacunas se recomiendan para niñas de 11 y 12 años, y para adolescentes y mujeres de 13 a 26 años que no hayan recibido ninguna dosis o que no hayan completado la serie cuando eran más jóvenes. Las vacunas también se pueden administrar a niñas a partir de los 9 años.
- Niños y hombres: Una de las vacunas está disponible para proteger a los varones contra la mayoría de las verrugas genitales y los cánceres de ano. Se recomienda para niños de 11 y 12 años, y para varones de 13 a 21 que no hayan recibido ninguna dosis o que no hayan completado la serie cuando eran más jóvenes. Los homosexuales, bisexuales y otros hombres que tienen relaciones sexuales con hombres deberían recibir la vacuna hasta los 26 años. Los varones de 22 a 26 años también pueden recibir la vacuna.

(Adaptación de: Centros para el control y la prevención de enfermedades (2013, 15 de Mayo). *Infección genital por VPH. Enfermedades de transmisión sexual (ETS)*. Recuperado el 25 de Noviembre de 2013, de <http://www.cdc.gov/std/Spanish/STDFact-HPV-s.htm>)

- **VIH/Sida**

SIDA es la enfermedad causada por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH; en inglés HIV), un virus indestructible, hasta el momento. Existen varios tipos de virus del sida. Los más frecuentes son el VIH-1 y el VIH-2. Mientras que el primero



se considera responsable de la epidemia que se ha transmitido en el mundo occidental, el VIH-2 parece limitado a la zona oriental del continente africano.

No todas las personas infectadas por el virus presentan la enfermedad, aunque la mayoría la acaba desarrollando. Lo más frecuente es que al cabo de unos cinco o diez años, un infectado por el VIH padezca los síntomas de la enfermedad si no ha recibido tratamiento. Aunque no existe cura para erradicar al virus del organismo infectado, se han elaborado una serie de medicamentos que pueden retrasar la aparición de los síntomas patológicos.

El virus se transmite a través de la sangre, el semen, así como el fluido vaginal y la leche materna. Puede introducirse en el organismo por el recto, la vagina, el pene, la boca, otras mucosas, como el interior de la nariz, o directamente a través de las venas. Las tres vías de contagio más frecuentes son:

- Por relación sexual (vaginal, oral u anal) con una persona infectada por el VIH.
- Al compartir agujas, material de inyección o de consumo de drogas.
- Por la llamada transmisión vertical (de madre a hijo).

El virus del sida no se transmite:

- Por el aire ni por el agua.
- A través de animales o insectos (como los mosquitos).
- Por compartir los cubiertos, servilletas, los aseos o cualquier otro instrumento que no implique contacto sanguíneo o de fluidos sexuales.
- Por las heces, el fluido nasal, la saliva, el sudor, las lágrimas, la orina o los vómitos, a no ser que estén contagiados de sangre.
- Por tocar, besar, acariciar o abrazar a una persona infectada.

Síntomas

Entre un 50% y un 90% de las personas que se han infectado por el virus del sida experimenta síntomas similares a un catarro o una gripe leve (cansancio, fiebre, pérdida de apetito) que remite a los pocos días, también puede sufrir diarrea, sudoraciones nocturnas o aumento de los de los ganglios linfáticos. La única forma



de saber que se ha contraído la infección es con una prueba específica realizada por un profesional sanitario. Muchos VIH positivos no manifiestan los síntomas de presentar la infección hasta que ha transcurrido varios años, de ahí la importancia de conocer qué prácticas y situaciones pueden determinar la infección y actuar consecuentemente.

Tratamiento

El tratamiento varía dependiendo de cada paciente, pero la terapia incluye alguno o algunos de las siguientes familias de fármacos: Inhibidores de la transcriptasa inversa análogos de nucleósidos (ITIAN), inhibidores de la transcriptasa inversa nucleótido (ITINN), inhibidores de la proteasa (IP).

(Adaptación de: DMedicina. *Enfermedades: SIDA*. Recuperado el 25 de Noviembre de 2013, de <http://www.dmedicina.com/enfermedades/infecciosas/sida>)

6.2 Cómo decirle a la pareja que se tiene una ETS

Comunicarle a la pareja que es posible que haya contraído una infección puede suponer un problema, por ello, como educadores debemos dar consejos sobre cómo decirlo.

Tener una enfermedad de transmisión sexual es muy común y por ello es importante que el afectado no se sienta solo y puede afectarle emocionalmente. Estas enfermedades pueden curarse. En el caso de aquellas que no puedan curarse existen tratamientos para los síntomas que provocan, pero para ello hay que ser consciente del problema y afrontarlo positivamente. Es necesario que este problema se comunique a la pareja o a la persona con la que se hayan mantenido relaciones ya que es muy probable que se haya infectado también y debería seguir un tratamiento. Aunque cause temor es necesario comunicarlo para que la pareja pueda tomar su decisión de cómo afrontar la infección.



Una forma para que sea más fácil es ponerse en el lugar del otro, ¿si ocurriera a la inversa, te gustaría que te lo contara? Hay que ser sincero y honesto con los demás respecto a estos temas que pueden generar graves problemas de salud.

(Adaptación de: *Cómo decirle a su pareja que tiene una ETS* (2012, Octubre).

Recuperado el 25 de Noviembre de 2013, de

http://kidshealth.org/teen/en_espanol/sexual/stds_talk_esp.html#)



7. Métodos anticonceptivos y aborto

7.1 Los métodos anticonceptivos

- Métodos anticonceptivos de barrera
- Métodos anticonceptivos hormonales
- DIU. o dispositivo intrauterino
- Métodos anticonceptivos irreversibles
- Métodos anticonceptivos no fiables
- Falsos métodos anticonceptivos

7.2 Mitos sobre los métodos anticonceptivos

7.3 Interrupción voluntaria del embarazo (IVE)

7.4 Cómo comunicar a los padres el embarazo

7.1 Los métodos anticonceptivos

A la hora de abordar estos temas: métodos anticonceptivos, el aborto o las enfermedades de transmisión sexual, el educador debe ser consciente que no todas las personas tienen la misma mentalidad, que habrá familias tradicionales, religiosas, liberales, que estén en contra del aborto... Por ello, hay que tener especial cuidado al hablar de estos contenidos.

También hay que tener en cuenta el colegio en el que se trate, si es público o privado, si influye la opinión de la iglesia o no. Al ser unos temas especialmente delicados es conveniente que se aborden desde una perspectiva libre, que el educador se limite a dar la información sin incluir su propia opinión para que, de este modo, cada uno tome su propia decisión acerca de dichos contenidos.

Teniendo en cuenta lo que hemos dicho, no debemos olvidar que es muy importante que los niños y adolescentes conozcan todo acerca del uso de métodos anticonceptivos, de modo que se *“les permita tomar decisiones oportunas y adecuadas sobre la reproducción de manera libre, informada y que contribuya al ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos de las personas y a mejorar y mantener el nivel de salud”*. (Aguilar, J.; Mayén, B.; *Métodos anticonceptivos para adolescentes*.



Recuperado el 29 de Noviembre de 2013, de http://www.dgespe.sep.gob.mx/public/genero/PDF/LECTURAS/S_01_20_Embarazo%20adolescente.pdf)

En primer lugar, es conveniente establecer una definición de métodos anticonceptivos, es decir, comentar a los alumnos que *“se trata de objetos, sustancias y procedimientos que se utilizan de manera voluntaria para regular la capacidad reproductiva de una persona o una pareja con el fin de evitar un embarazo no planeado.”*

(Aguilar, J., Mayén, B. *Métodos anticonceptivos para adolescentes*. Recuperado el 29 de Noviembre de 2013, de http://www.dgespe.sep.gob.mx/public/genero/PDF/LECTURAS/S_01_20_Embarazo%20adolescente.pdf)

Los jóvenes deben ser conscientes de que si mantienen relaciones sexuales, se puede producir un embarazo y, probablemente, este no sea deseado. Por ello, se les debe insistir que para que esto no tenga lugar existen dos opciones:

- *“Disfrutando de relaciones sexuales satisfactorias, completas y placenteras: besos, caricias, masturbación, sexo oral... sin introducir el pene en la vagina y evitando la eyaculación masculina en la entrada de la vagina.*
- *Empleando el método anticonceptivo que más se ajuste a sus necesidades y circunstancias, si se desea realizar conductas de penetración vaginal.”*

(*Métodos anticonceptivos*. Recuperado el 29 de Noviembre de 2013, de <http://es.scribd.com/doc/186720374/Metodos-anticonceptivos>)

No hay un único método anticonceptivo, y ninguno es el ideal. A cada persona, en cada situación le convendrá utilizar uno u otro. Por ello, es conveniente el asesoramiento profesional para una correcta utilización y para que podamos valorar cuál es el que mejor se adecua a las necesidades y circunstancias de cada persona.

En cualquier caso, se debe elegir un método que suponga seguridad y fiabilidad, que no provoque efectos secundarios perjudiciales en la persona, que sea de fácil uso y, a ser posible, que proteja de las infecciones de transmisión sexual.



El uso de los anticonceptivos permiten compartir el placer y la responsabilidad en las relaciones afectivo sexuales, y procrear de manera libre, consciente, responsable y deseada. Es decir, permiten:

- Decidir si deseamos que se produzca el embarazo y con quién.
- Por otro lado, permiten evitar tanto los embarazos no deseados o continuar con él.
- Mantener conductas de penetración y disfrutar de la sexualidad sin preocupación.
- Cuidar de nuestra salud y de las personas con las que nos relacionamos de forma responsable y autónoma.

(Adaptación de: *Métodos anticonceptivos*. Recuperado el 29 de Noviembre de 2013, de <http://es.scribd.com/doc/186720374/Metodos-anticonceptivos>)

A continuación, se muestra una clasificación de los diferentes tipos de métodos existentes:

DE BARRERA	HORMONALES	IRREVERSIBLES	DIU	NO FIABLES
Preservativo masculino	Píldora combinada	Ligadura de trompas	Dispositivo Intrauterino	Esponja
Preservativo femenino	Minipíldora	Esterización tubárica		Espermicida
Diafragma	Anillo vaginal	Vasectomía		Método Ogino-Knaus
	Implantes			Método Billings
	Inyectables			Método temperatura basal
	Parche transdérmico			Método combinado o sintotérmico

(Tabla adaptada de: *Guía de métodos anticonceptivos. Salud sexual.* [Versión electrónica] Dirección General de Salud Pública. Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha Consejería de Salud y Bienestar Social Dirección General de Salud Pública. Recuperado el 27 de Noviembre de 2013, de:

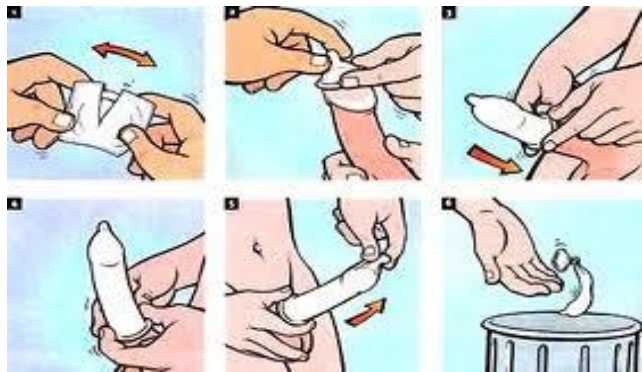
<http://es.scribd.com/doc/186720827/SaludJoven-Guia-Anticonceptivos>)

Métodos anticonceptivos de barrera:

Son aquellos métodos que impiden la entrada de los espermatozoides hacia la cavidad uterina, de forma que no se produzca la unión entre el óvulo y el espermatozoide.

1. Preservativo masculino o condón:

Es una funda de goma de látex o poliuretano que se coloca sobre el pene en erección cubriéndolo totalmente, de manera que impide que los espermatozoides contenidos en el semen pasen a la vagina. Es un método sencillo, práctico y bastante seguro si se usa de forma correcta. La seguridad de este método aumenta si además se utilizan productos espermicidas (cremas, gel, óvulo vaginal, etc).



- **Ventajas:** Además de evitar el embarazo, el preservativo es el mejor método para prevenir enfermedades de transmisión sexual y no tiene ningún efecto secundario ni contraindicaciones. Son de un solo uso.

No debe olvidarse que las gotitas que se expulsan antes de la eyaculación pueden producir embarazo, por lo que el preservativo siempre debe colocarse antes de la penetración.

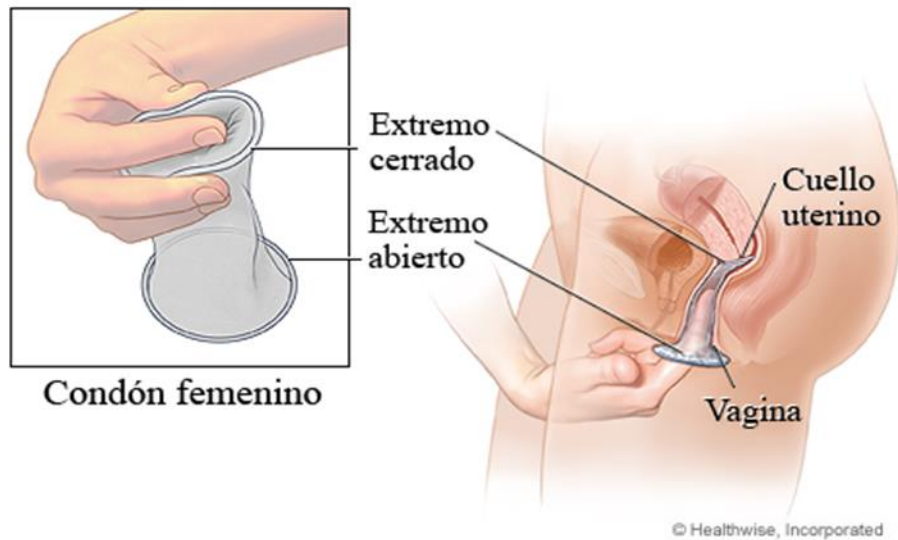
2. Preservativo femenino:

Es una bolsa cilíndrica de poliuretano o nitrilo que una vez colocada recubre totalmente la vagina. Tiene un anillo interior (extremo cerrado de la bolsa) que facilita su colocación al introducirlo como si fuera un tampón e impide que entren los

espermatozoides, y otro anillo exterior (extremo abierto) que queda por fuera de la vagina, cubriendo los genitales externos de la mujer.

Para retirarlo, se gira el anillo exterior y se extrae suavemente.

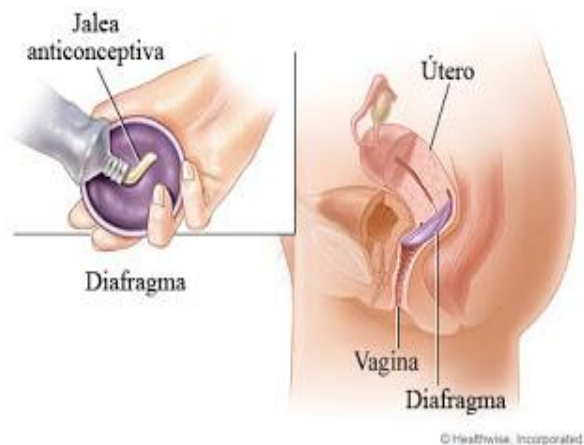
- **Ventajas:** Puede colocarse hasta ocho horas antes de la relación sexual. No requiere que el pene esté erecto ni necesita retirarse inmediatamente tras la eyaculación.
- **Inconvenientes:** No usar junto con el preservativo masculino, ya que la fricción puede ocasionar fallos o roturas. Es importante guiar el pene hacia el interior del preservativo para un uso correcto, evitando que pueda introducirse entre la pared de la vagina y el exterior del preservativo. Además, son algo más caros que el preservativo masculino.



3. **Diafragma:**

Es un disco de látex que se coloca en el interior de la vagina horas antes de comenzar la relación sexual y cubre el cuello del útero impidiendo el paso de los espermatozoides.

Para su uso es necesario el asesoramiento del ginecólogo/a,





que indicará el tamaño y las medidas necesarias (existen hasta 18 tallas diferentes), instrucciones de colocación y controles a realizar.

Una vez colocado, debe cubrir el cuello del útero por completo. Tiene que utilizarse siempre con crema espermicida. Si se realiza más de un coito, sólo se tiene que añadir crema espermicida.

No se debe quitar ni efectuar lavados vaginales hasta transcurridas al menos 6 horas de la última relación sexual con penetración.

No existe inconveniente en tomar una ducha y no debe dejarse colocado más de 24 horas por el riesgo de infección.

- **Ventajas:** A diferencia del preservativo, no es de un solo uso. Puede lavarse con agua y jabón y guardarse una vez seco en una caja cerrada hasta la próxima vez.
- **Inconveniente:** puede favorecer la aparición de infecciones urinarias y este método falla si se coloca mal o no se siguen correctamente las normas de utilización. Hay que cambiarlo cuando lo indique el/la ginecólogo/a, pero aun así es conveniente examinarlo con regularidad para comprobar que no está deteriorado.

Guía de métodos anticonceptivos. Salud sexual. [Versión electrónica] Dirección General de Salud Pública. Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha Consejería de Salud y Bienestar Social Dirección General de Salud Pública. Recuperado el 27 de Noviembre de 2013, de <http://es.scribd.com/doc/186720827/SaludJoven-Guia-Anticonceptivos>).

Métodos anticonceptivos hormonales

Son aquellos métodos basados en el uso de hormonas sexuales (estrógenos y/o progesterona). Estas hormonas pueden actuar de la siguiente manera (dependiendo de cada método):

- Impidiendo que se desarrolle la ovulación de la mujer.
- Alterando el estado natural del cérvix y el endometrio, con el objetivo de impedir que se llegue a realizar la fecundación (en el caso improbable de que hubiese habido ovulación).



- Modificando el estado natural de la vagina, contribuyendo a que, en el hipotético caso de que lo anterior fallase, y el óvulo hubiese sido fecundado, no se diesen en la vagina las condiciones necesarias para que el óvulo se implante y dé lugar al comienzo de un embarazo.

Colectivo Harimaguada. *Métodos anticonceptivos*. Recuperado el 27 de Noviembre de 2013, de

https://www.dropbox.com/sh/wxc7p5j5p0ie5vw/n61A_yW0dw/Materiales%20did%C3%A1cticos/Material%20divulgativo%20sobre%20sexualidad/Folleto/06_metodos_anticonceptivos.pdf

1. **Píldora combinada**

La píldora anticonceptiva combina cantidades variables de hormonas similares a las que sintetiza el organismo (estrógenos y progestágenos), que inhiben la producción y liberación de óvulos por el ovario. También actúan espesando el moco cervical, de forma que se dificulta el paso de los espermatozoides, y adelgazando la mucosa uterina para que no se produzca la implantación.

La píldora anticonceptiva oral combinada puede presentarse en estuches de 21 o 28 unidades. Es muy segura desde que empieza a tomarse (primer ciclo de pastillas) siempre que se haga correctamente (a la misma hora, durante los días correspondientes). Es recomendable utilizar preservativo durante el primer ciclo de pastillas.

Su indicación y control debe ser realizado por profesionales sanitarios.

- **Ventajas:** En muchas mujeres mejora los trastornos del ciclo menstrual y la regla se vuelve más corta e indolora.
- **Inconvenientes:** No previene las enfermedades de transmisión sexual ni el SIDA. Falla si se olvida tomarla o se varía mucho la hora de las tomas. También si vomitas o tienes diarrea intensa en las cuatro horas siguientes a su ingestión.

2. Minipíldora

Es una píldora que contiene una sola hormona sexual femenina (progestágeno). Actúa aumentando la viscosidad del moco cervical para dificultar el paso de los espermatozoides. Normalmente no inhiben la ovulación.



Se presenta en envases de 28 píldoras. Debe tomarse una diaria durante 28 días, aproximadamente a la misma hora. Al terminar el envase se inicia uno nuevo sin dejar días de descanso.

Ejerce un menor grado de control sobre el ciclo menstrual que la píldora combinada. Por esta razón, es posible que se produzcan episodios de hemorragia leve o incluso no aparecer hemorragia. No previene las enfermedades de transmisión sexual ni el SIDA. No resulta efectiva si se olvida tomarla o se varía mucho la hora de las tomas. También si vomitas o tienes diarrea intensa en las cuatro horas siguientes a su ingestión.

3. Anillo vaginal

Es un anillo de plástico flexible que se introduce en la vagina, manteniéndose tres semanas. Durante este periodo de tiempo, al contacto con la mucosa vaginal libera una dosis muy baja de hormonas similares a las utilizadas en las píldoras anticonceptivas combinadas, que inhiben la ovulación y espesan el moco cervical.

Modo de uso:

Para iniciar su uso, el anillo debe ser introducido durante los primeros 5 días siguientes al del comienzo de la menstruación, preferiblemente el primer día de regla. Permanece en la vagina de manera continuada durante tres semanas, al cabo de las cuales ha de ser extraído y descansar una semana para que se produzca el sangrado cíclico. Pasada esta semana debe introducirse un nuevo anillo, el mismo día de la semana en que se insertó el anterior. El anillo anticonceptivo está diseñado para prevenir el embarazo durante cuatro semanas. Por eso debe insertarse un nuevo anillo cada mes.

Programa de Educación Afectivo-Sexual en la Escuela

Se coloca de forma similar a un tampón, oprimiendo los bordes del anillo para que adopte una forma ovalada y empujándolo suavemente dentro de la vagina hasta la posición en que te sientas más cómoda. Si está bien puesto no se debe notar nada. Si notas molestias, empujalo hacia el interior.

Para sacarlo, utilizar un dedo y tirar hacia fuera. La posición del anillo en la vagina no es esencial para garantizar su funcionamiento. Con el fin de asegurar la protección, el anillo no deberá estar nunca fuera de la vagina más de tres horas durante el periodo de las tres semanas. Pueden utilizarse preservativos masculinos o espermicidas con el anillo, especialmente durante la primera semana de uso.



- Ventajas:

Como el uso del anillo es vaginal y las hormonas no se tienen que absorber a nivel gastrointestinal, si vomitas o tienes diarrea el anillo sigue siendo igual de eficaz, pero este método puede provocar pérdidas de sangre fuera de la regla.

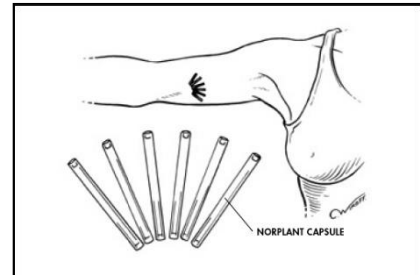
- Inconveniente:

Es más caro que la píldora y se necesita receta médica. No previene las enfermedades de transmisión sexual ni el SIDA y no es eficaz si se olvida de colocar el nuevo anillo vaginal en el plazo de tiempo establecido o el anillo está

fuera de la vagina durante más de 3 horas. Si se expulsa o extrae y no han transcurrido más de 3 horas, puede lavarse el anillo con agua y volver a colocarlo. Si han pasado más de 3 horas, es posible que ya no sea efectivo por lo que es recomendable usar un método anticonceptivo de barrera. Hay fármacos que reducen la eficacia del anillo.

4. Implantes

Son pequeñas varillas de plástico flexible que se insertan bajo la piel, por lo general en la parte superior del brazo, con anestesia local y liberan constantemente progestágeno que actúa espesando el moco cervical y dificultando el avance de los espermatozoides.



- Ventajas: Una vez colocado, su efecto persiste cerca de 3 años. Es uno de los métodos anticonceptivos más eficaces. Si se desea el embarazo, el médico lo puede retirar en pocos minutos.
- Inconvenientes: Requiere indicación y supervisión médica. Puede asociarse a irregularidades en el ciclo menstrual que desaparecen a los tres meses de uso. Es un método que inicialmente puede parecer caro, pero a la larga es más económico. No protege frente a las enfermedades de transmisión sexual ni al SIDA.
Falla si no se cambia después del periodo de tiempo establecido. Hay fármacos que reducen la eficacia del implante.

5. Inyectables

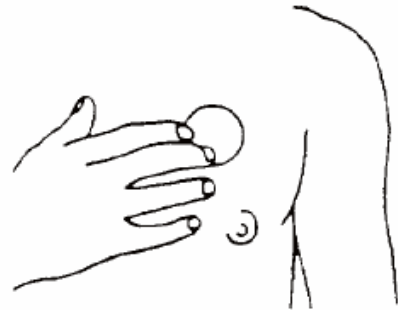
Es un preparado anticonceptivo en suspensión inyectable que deposita progestágeno a nivel intramuscular, desde donde se va absorbiendo poco a poco. La inyección debe ser administrada por personal sanitario en el brazo o las nalgas. La periodicidad de las inyecciones es trimestral. La primera dosis debe administrarse en los cinco primeros días del ciclo menstrual. Si pasan más de ocho o nueve días desde el momento en que

corresponde administrar la siguiente inyección, es necesario además usar un método de barrera durante catorce días.

- **Ventajas:** Al ser inyectable, evita el paso por el hígado, por lo que tiene menos efectos secundarios que la píldora.
- **Inconvenientes:** Produce cambios de frecuencia, duración o cantidad de la regla. No protege frente a las enfermedades de transmisión sexual ni al SIDA. Puede producirse aumento de peso. No es eficaz en caso de que se olvide repetir la dosis en el momento indicado, con un margen de cinco días.

6. **Parche transdérmico**

Es una fina lámina que contiene un adhesivo que permite su permanencia sobre la piel durante una semana. Se coloca preferiblemente en nalgas, abdomen, parte superior del brazo y parte superior de la espalda. Es un método combinado que libera a la sangre estrógenos y progestágenos a través de la piel.



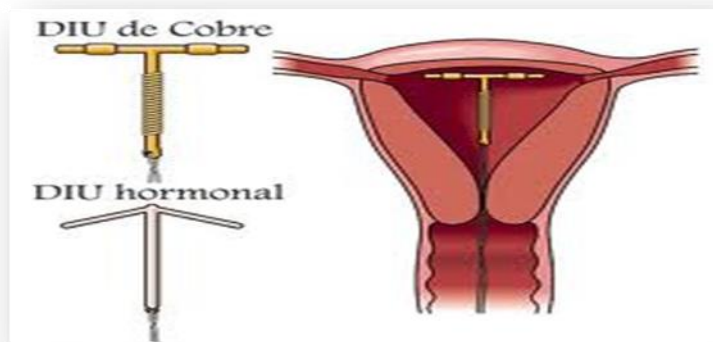
Se coloca uno nuevo cada siete días durante tres semanas consecutivas. En la cuarta se descansa y se produce la menstruación.

- **Ventajas:** No se despegan en la ducha, la piscina ni por el sudor. Tiene menos efectos secundarios que la píldora, ya que evita el paso hepático al absorberse por la piel. Aunque se tengan vómitos y diarreas sigue siendo eficaz.
- **Inconvenientes:** No protege frente a las enfermedades de transmisión sexual ni al SIDA y falla si se coloca mal, se despegan o no se adhieren bien y no se sabe cuánto tiempo ha pasado. En todo caso existe un margen de seguridad de 48 horas a partir de la segunda semana del ciclo.

DIU. o dispositivo intrauterino

Es un pequeño aparato que puede tener distintas formas, aunque el modelo más común es en forma de T. Hay dos tipos:

- El DIU de cobre dificulta el ascenso del espermatozoide para alcanzar el útero y dificulta la anidación.
- El DIU hormonal libera progestágeno, que inhibe la ovulación y dificulta la anidación.



Debe ser colocado y retirado por un/a ginecólogo/a y precisa con-troles periódicos.

- Ventajas: Este método se extrae cuando se desee, y puede permanecer colocado de 2 a 5 años, según el modelo, sin perder su efecto anticonceptivo. El DIU que incorpora hormonas regula el ciclo menstrual. Es uno de los métodos anticonceptivos más eficaces.
- Inconvenientes: no previene las enfermedades de transmisión sexual ni el SIDA. El DIU de cobre puede ocasionar menstruación abundante. No debe utilizarse en caso de malformaciones uterinas, fibromas o enfermedad inflamatoria pélvica.

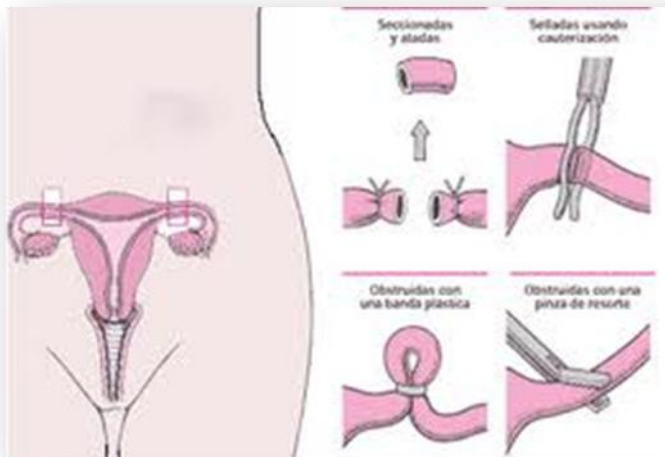
Guía de métodos anticonceptivos. Salud sexual. [Versión electrónica] Dirección General de Salud Pública. Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha Consejería de Salud y Bienestar Social Dirección General de Salud Pública. Recuperado el 27 de Noviembre de 2013, de <http://es.scribd.com/doc/186720827/SaludJoven-Guia-Anticonceptivos>)

Métodos anticonceptivos irreversibles

Se trata de métodos permanentes. Una vez aplicados es muy difícil el embarazo.

1. Ligaduras de trompas (mujer)

Es una operación quirúrgica en la que se bloquean las trompas de Falopio, que son los conductos por donde pasan los óvulos desde los ovarios hasta el útero. La operación requiere anestesia y hospitalización. No produce alteraciones en la actividad sexual ni en la menstruación.

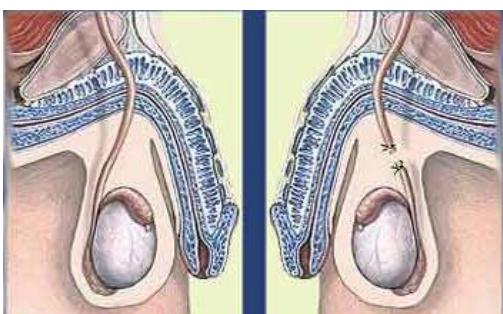


2. Esterilización tubárica (mujer)

Consiste en la introducción de un pequeño dispositivo flexible en las trompas de Falopio por vía vaginal. En el plazo de dos o tres meses produce un bloqueo completo de las trompas. Para insertar este dispositivo no se precisa anestesia general ni hospitalización. Como tarda tres meses en ser efectivo, durante ese periodo debe utilizarse un método de barrera.

3. Vasectomía

Es una operación quirúrgica en la que se bloquean los conductos por los que pasan los espermatozoides desde los testículos al exterior. Se suele hacer con anestesia local y no requiere hospitalización.



No produce alteraciones en la actividad sexual ni en la capacidad de erección,



manteniéndose la eyaculación. El semen sigue teniendo el mismo aspecto a simple vista, pero no contiene espermatozoides. Hay que realizar una revisión para comprobar que no quedan espermatozoides en el semen y, hasta ese momento, utilizar otro método anticonceptivo.

Guía de métodos anticonceptivos. Salud sexual. [Versión electrónica] Dirección General de Salud Pública. Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha Consejería de Salud y Bienestar Social Dirección General de Salud Pública. Recuperado el 27 de Noviembre de 2013, de <http://es.scribd.com/doc/186720827/SaludJoven-Guia-Anticonceptivos>)

Métodos anticonceptivos no fiables

1. Esponja

Es un objeto elástico fabricado en poliuretano, con forma de hongo y una pequeña asa que permite su extracción. Se introduce en la vagina para evitar el paso de espermatozoides, donde debe permanecer al menos hasta seis horas tras el coito.

Su colocación es algo más complicada que la del diafragma.

No es un método eficaz y no previene las enfermedades de transmisión sexual ni del SIDA.

2. Espermicidas

Son cremas, geles, óvulos o supositorios vaginales que contienen productos químicos que actúan alterando la movilidad o destruyendo los espermatozoides. Hay que colocarlos en la vagina siempre antes del coito (el óvulo 10 minutos antes). Cada dosis es efectiva durante 1 hora, por lo que se debe repetir la aplicación en cada coito.

Por sí solos no son fiables, de forma que deben utilizarse en combinación con métodos de barrera. No protegen de las enfermedades de transmisión sexual ni del SIDA.

3. Método de Ogino-Knaus (método del calendario)



Consiste en no realizar el coito durante los días fértiles. Se consideran fértiles el día de la ovulación, que corresponde con la mitad del ciclo, cinco días antes y tres después.

No es fiable porque es difícil conocer con exactitud el día de la ovulación en cada ciclo, sobre todo si éstos son irregulares.



4. **Método Billings (método del moco cervical)**

En el cuello del útero se produce un flujo o moco cuyo aspecto y consistencia varía durante el ciclo menstrual. Durante la ovulación, coincidiendo con los días de más probabilidad de embarazo, el flujo se vuelve más abundante, transparente, pegajoso y elástico, semejante a la clara de huevo. Durante el resto del ciclo es más amarillento y espeso o bien no hay flujo.

No es fiable porque es difícil determinar la consistencia del flujo y por tanto establecer una relación con los días fértiles.

5. **Método de la temperatura basal**

En los días más fértiles se produce un aumento de la temperatura corporal. El método consiste en tomarse la temperatura todos los días al despertar, antes de levantarse, siempre en el mismo lugar (vagina o boca).

Este método no es fiable porque existen otras circunstancias, fisiológicas o no, que también elevan o modifican la temperatura corporal induciendo a error.

6. **Método Combinado o Sintotérmico**

Combina la observación del moco cervical con la temperatura corporal en reposo y otros signos que acompañan a la ovulación (tensión mamaria, dolor abdominal, etc.).

Falsos métodos anticonceptivos



Aparte de estos métodos ya mencionados, existen otros que las personas consideran métodos, pero que en realidad no lo son. Hay que concienciar a los alumnos que estos últimos métodos no son adecuados y que podrían arriesgarse a que se produzca el embarazo. En el caso de los demás métodos anticonceptivos es necesario que consulten con un profesional sanitario para conocer cuál es el que más conviene tomar.

1. Coitus interruptus (marcha atrás)

Consiste en retirar el pene de la vagina antes de que se produzca la eyaculación. No es un método anticonceptivo porque antes de la eyaculación se expulsa un líquido lubricante que contiene espermatozoides y puede producir embarazo.

2. Duchas vaginales después del coito

Se basa en la falsa creencia de que con la presión del agua se favorece la eliminación de los espermatozoides de la vagina.

No es un método anticonceptivo porque produce el efecto contrario al deseado, ya que el agua puede impulsar los espermatozoides hacia el cuello del útero.

3. Relaciones sexuales durante la menstruación

Se basa en la falsa creencia de que durante la menstruación la mujer no es fértil.

No es un método anticonceptivo porque existe posibilidad de embarazo ya que, aunque es muy poco frecuente, podría estarse produciendo otra ovulación además de la que correspondería a la de la mitad del ciclo.

Hay que concienciar a los alumnos que estos últimos métodos no son adecuados y que podrían arriesgarse a que se produzca el embarazo. En el caso de los demás métodos anticonceptivos es necesario que consulten con un profesional sanitario para conocer cuál es el que más conviene tomar.

Cabe mencionar, además, que en circunstancias especiales existe un método de urgencia, la **píldora poscoital o “del día después”**. Se utiliza para prevenir el riesgo de embarazo cuando se ha mantenido un coito sin protección o ha fallado el método



anticonceptivo habitual (rotura del preservativo, olvido de la píldora, etc.). Su empleo debe ser ocasional y en ningún caso puede sustituir a un método anticonceptivo. Evita el embarazo no deseado inhibiendo la ovulación y produciendo cambios en el endometrio que dificultan la implantación del óvulo. No actúa cuando la implantación ya se ha producido, por lo que no se considera un método abortivo. Existen dos tipos:

- Hormonal: Suele ser un único comprimido (aunque pueden ser dos) que no requiere receta médica para su dispensación. Para que sea eficaz debe tomarse cuanto antes (mejor en las primeras 12 horas) y nunca transcurridas más de 72 horas tras la relación de riesgo ya que su eficacia disminuye a medida que transcurre el tiempo. Puede tomarse en cualquier momento del ciclo menstrual, aunque no es recomendable la utilización de más de un tratamiento en el mismo ciclo. Si se vomita antes de pasadas dos horas desde su ingesta, debe volver a tomarse.
- No hormonal: Necesita receta médica para su dispensación. Para que sea efectiva debe tomarse dentro de los cinco días siguientes a la relación sexual de riesgo.

Efectos secundarios: Pueden producirse mareos, cefalea, náuseas, dolor abdominal, fatiga, sensación de tensión mamaria, diarrea y vómitos. Estas molestias suelen ser poco frecuentes y desaparecen en poco tiempo.

En ocasiones, la menstruación puede adelantarse o retrasarse algunos días. Si se retrasa más de siete días, se recomienda hacerse una prueba para descartar el embarazo.

Adaptación de *Guía de métodos anticonceptivos. Salud sexual*. [Versión electrónica] Dirección General de Salud Pública. Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha Consejería de Salud y Bienestar Social Dirección General de Salud Pública. Recuperado el 27 de Noviembre de 2013, de <http://es.scribd.com/doc/186720827/SaludJoven-Guia-Anticonceptivos>)

7.2 Mitos sobre los métodos anticonceptivos



Por otro lado, debemos informar a los alumnos sobre los mitos existentes acerca del uso de determinados anticonceptivos para que no causen en ellos el rechazo a utilizarlos o, en el caso de que hagan uso de dichos anticonceptivos lo usen de forma correcta.

Algunos de estos falsos mitos son:

- Hay quienes dicen que **los preservativos se rompen con facilidad**. Esto no es cierto si se coloca de forma correcta y con cuidado de no dañarlo con uñas, sortijas... No se puede reutilizar, ni usar más de un preservativo a la misma vez (no se puede utilizar preservativo masculino y preservativo femenino al mismo tiempo). Además, hay que tener en cuenta la temperatura y la humedad en la que se conservan para que este material no se dañe.

Si al abrirlo el material del preservativo está quebradizo, pegajoso y visiblemente dañado es conveniente no hacer uso de él.

Tampoco se deben usar lubricantes que dañen el látex. En caso de usarlos éstos deben ser solubles al agua.

- Otro mito que tiene que ver con el uso de este método anticonceptivo es que **vale con ponerse el condón antes del momento de la eyaculación**. Esto es un error grave, pues debemos concienciar a los jóvenes que antes de la eyaculación se producen fugas de espermatozoides que pueden provocar el embarazo. De ahí el dicho, “antes de llover, chispea”.
- También se cree que **en el momento de la eyaculación es cuando se transmiten las enfermedades de transmisión sexual**, y que el uso del preservativo en este momento lo impide. Las ETS se transmiten de mucosa a mucosa por lo que se pueden transmitir en cualquier momento que las partes estén en contacto.
- Algunas jóvenes rechazan el uso de la **píldora anticonceptiva** por miedo a **engordar** o a que les **aparezca vello** en mayor cantidad. Cuando hablemos de



este método debemos insistir en que cada mujer es diferente y les afecta de distinta manera pero no es usual que se engorde o el vello aumente.

- También se cree que **aquellas personas que tomen la píldora anticonceptiva deben descansar** después de haber tomado durante determinado tiempo (por ejemplo, cada 3, 6 o 12 meses). Esto sucedía con los preparados más antiguos, cuando las dosis eran muy altas y las hormonas menos seguros. Hoy en día, se descansa cuando la persona lo desee o si el médico lo recomienda.
- Respecto a este anticonceptivo hay quienes creen que **el uso de la píldora provoca cáncer**. Esto es erróneo y debemos informar a los alumnos que es casi al contrario, pues hay estudios que afirman que las tasas de cáncer son menores en aquellas que la usan.
- Los jóvenes tienden a creer que **en la primera relación sexual no se puede producir el embarazo**. Esto va a depender del ciclo menstrual de la chica, así como si se encuentra en días fértiles o no.

Adaptación de: Miranda, Paula. (2012, 28 de Septiembre). 10 falsos mitos sobre los anticonceptivos. Cosmopolitan. Recuperado el 29 de Noviembre de 2013, de <http://www.cosmohispano.com/amor-y-sexo/sexualidad/articulo/10-falsos-mitos-sobre-los-anticonceptivos>

7.3 Interrupción voluntaria del embarazo (IVE)

Uno de los riesgos que tienen los jóvenes en relación con la sexualidad es el embarazo. Por ello, es necesario que comprendan que el uso de métodos anticonceptivos es necesario para que esto no ocurra. Aun así, sigue habiendo embarazos no deseados en la adolescencia, con lo cual es conveniente que explicarles que el embarazo se puede interrumpir.

Sería recomendable tratar este apartado una vez se hayan visto los distintos tipos de métodos anticonceptivos, ya que el embarazo es consecuencia de no usarlos.



La interrupción del embarazo es lo que conocemos como **aborto**. Esta interrupción puede ser espontánea o provocada. La primera se debe a problemas o dificultades durante la gestación. En cuanto a la interrupción voluntaria del embarazo o aborto provocado, se produce cuando una mujer o una pareja deciden poner término a su embarazo. Esta interrupción se puede practicar de dos formas distintas:

1. Quirúrgica: Es cuando se lleva a cabo la interrupción mediante una breve operación quirúrgica que implica utilizar anestesia local o general, por lo que la paciente debe permanecer en ayunas. En general, en los centros autorizados se llevan a cabo los siguientes pasos:
 - a) Se realiza una ecografía para verificar el embarazo y el tiempo de gestación.
 - b) Se practica un análisis de sangre completo.
 - c) Se realiza una entrevista con un/a profesional de Salud Mental para verificar a cuál de los tres supuestos de la ley se acogerá dicho aborto.
 - d) Un/a profesional medica hace la historia clínica e informa de los pasos higiénicos-sanitarios a seguir una vez se ha practicado la interrupción.
 - e) Se realiza la intervención que dura menos de 10 minutos, ya sea con anestesia local o general.

2. Farmacológica: En este caso se realiza la IVE sin necesidad de operación, a través de la ingesta de la pastilla RU-486 y siempre antes de la octava semana. Este método se legalizó en España en febrero de 1999. El medicamento se administra en el Centro u Hospital autorizado para ello, siempre delante del personal facultativo y en dos tomas con 48h de diferencia.

En algunos casos, como en los siguientes, no se puede acceder al método farmacológico:

- Cuando sea una mujer mayor de 35 años que fume de 10 a 15 cigarrillos al día.
- Que tenga más de 7 semanas de gestación.



Conviene informar a los alumnos en qué situaciones se puede realizar la interrupción del embarazo y para ello hay que remitirse a la legislación vigente en nuestro país.

Desde 1985 se aprueba esta interrupción. En propiedad, no podemos decir que se ha legalizado el aborto. Lo que se hizo en el artículo 417 bis de la ley 9/85 del código penal fue establecer unas excepciones a la penalización, es decir, despenalizarlo en algunos casos:

“No será punible el aborto practicado por un médico, o bajo su dirección, en centro o establecimiento sanitario, público o privado, acreditado y con consentimiento expreso de la mujer embarazada, cuando concurra alguna de las circunstancias siguientes:

1. Cuando corra peligro la vida o la salud física o psíquica de la embarazada, en el plazo máximo de 12 semanas de gestación.
2. Cuando el embarazo ha sido consecuencia de una violación.
3. Cuando se presume que el feto habrá de nacer con graves taras físicas o psíquicas.”

Adaptación de: Colectivo Harimaguada. *La interrupción voluntaria del embarazo*. Recuperado el 27 de Noviembre de 2013, de https://www.dropbox.com/sh/wxc7p5j5p0ie5vw/n61A_yW0dw/Materiales%20did%C3%A1cticos/Material%20divulgativo%20sobre%20sexualidad/Folletos/08_la_IVE.pdf

Pero, actualmente contamos con otra ley más reciente, la Ley Orgánica 2/2010 de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo. Esta ley pretende garantizar los derechos fundamentales en el ámbito de la salud sexual y salud reproductiva establecidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS), regular las condiciones de la interrupción voluntaria del embarazo y establecer las correspondientes obligaciones de los poderes públicos.

En esta ley se concreta la despenalización de la práctica del aborto inducido durante las primeras 14 semanas del embarazo. Durante este tiempo, se podrá tomar una decisión libre e informada sobre la interrupción de su embarazo. No habrá intervención de terceros en la decisión.



Además, señala que el plazo de posibilidad de interrupción voluntaria del embarazo aumenta hasta la semana 22 en casos de «graves riesgos para la vida o la salud de la madre o el feto». A partir de la vigésima segunda semana, solo podrá interrumpirse el embarazo en dos supuestos: que «se detecten anomalías en el feto incompatibles con la vida» o que «se detecte en el feto una enfermedad extremadamente grave e incurable en el momento del diagnóstico y así lo confirme un comité clínico.

(Fundación wikimedia (2013, 16 de Septiembre). *Aborto en España*. Recuperado el 29 de Noviembre de 2013, de

http://es.wikipedia.org/wiki/Aborto_en_Espa%C3%B1a#Legislaci.C3.B3n_sobre_el_aborto_inducido_en_Espa.C3.B1a)

El aborto se practica sobre todo a través de las clínicas privadas autorizadas, y en el caso de las adolescentes embarazadas (menores de 18 años) se suele exigir contar con la autorización de los padres o representantes legales.

Actual y desafortunadamente se siguen produciendo muchos embarazos no deseados en chicas menores de edad. Ante una situación así debemos recordar a los alumnos que:

- Un aborto es una situación desafortunada y difícil para todas las personas.
- Es una opción que se puede prevenir usando de forma adecuada métodos anticonceptivos seguros, o la píldora en caso de emergencia.
- Se debe contactar con los recursos socio-sanitarios lo antes posible. Cuantas menos semanas de gestación hayan transcurrido más sencillo resulta todo. No se debe eludir la situación, a la primera falta se debe realizar un test de embarazo.
- Es importante sentirse apoyada en una situación tan dificultosa.
- Por muy duro que resulte decírselo a la familia (son comunes en consulta frases como: “no podría volver a mirarlos a la cara”, “me van a matar”, “me van a echar de casa”, que nos hablan del sufrimiento que conlleva un embarazo no deseado en una menor), la mayor parte de los padres/madres quieren lo suficiente a sus hijas e hijos como para, aún con el enfado y la confusión lógica del primer momento, aceptar la situación y apoyarlos.



- Si no se sienten capaces de hablarlo con sus padres, pueden recurrir a profesionales de la salud y acudir a la consulta para que a la hora de comunicárselo les sea más fácil.
- Los chicos tienen mucho que hacer ayudando a tomar decisiones, respetando, apoyando y compartiendo la decisión tomada.

Colectivo Harimaguada. *La interrupción voluntaria del embarazo*. Recuperado el 27 de Noviembre de 2013, de

https://www.dropbox.com/sh/wxc7p5j5p0ie5vw/n61A_yW0dw/Materiales%20did%C3%A1cticos/Material%20divulgativo%20sobre%20sexualidad/Folleto/08_la_IVE.pdf

7.4 Cómo comunicar a los padres el embarazo

Al principio es posible que los padres no asimilen la noticia y no muestren cómo se sienten. Cada familia tiene una forma de pensar diferente y como educadores debemos aconsejar y apoyar a los alumnos. Pero no podemos aconsejar de la misma forma a todos los alumnos. Debemos tener en cuenta estos aspectos, pues no es lo mismo comunicar esta noticia a unos padres religiosos que solo aceptan el embarazo dentro del matrimonio que a unos padres más comprensivos.

Se debe tratar todas las situaciones posibles, aconsejando cómo poder abordar el tema. Por ejemplo, en cualquier situación hay que comunicarlo y estar preparada para cualquier reacción. Puede pensarse cómo crees que reaccionarán ante la noticia, si bien o mal, y cómo actuarías ante cualquier reacción de ellos, si te gritan, si se enojan... En cualquier situación los padres deben conocer los sentimientos de sus hijos ante la situación.

Texto adaptado de: *Cómo decirle a tus padres que estás embarazada* (2012, Octubre).

Recuperado el 25 de Noviembre, de
http://kidshealth.org/teen/en_espanol/sexual/tell_parents_esp.html#cat20278



METODOLOGÍA

Este proyecto educativo sobre Educación Afectivo-Sexual está planteado para que cualquier profesor/a pueda llevar a cabo una programación didáctica relacionada con sexualidad, y todos los aspectos que incumben este ámbito en relación a la Educación Primaria. En el proyecto se tratarán todos los contenidos que consideramos importantes e imprescindibles, relacionados con la educación afectivo-sexual, para que los niños cumplan con un buen proceso de enseñanza-aprendizaje también en esta disciplina.

Es importante llevar a cabo una buena metodología en el desarrollo del proyecto, porque de ella depende que los alumnos adquieran los contenidos propuestos de manera correcta, que desarrollen un buen proceso de enseñanza-aprendizaje, y que cumplan con los objetivos que se pretenden, así como que adquieran las competencias básicas marcadas.

Está planteado para tercer ciclo de Educación Primaria, es decir, 5º y 6º. Los niños se encuentran en la etapa de las operaciones concretas, por lo que ya utilizan la lógica para resolver problemas y hacer generalizaciones. De este modo, vamos a llevar a cabo sesiones prácticas para que los niños puedan observar y comprender los contenidos, y así extraer conclusiones por sí mismos.

La metodología que se tendrá que llevar a cabo con este proyecto será activa y participativa. En las diferentes sesiones se intentará que el alumnado en todo momento sea activo ante las explicaciones dadas por el maestro/a, que participe y colabore, mediante la elaboración de preguntas, con la resolución de actividades, participación en los debates y lluvias de ideas, solucionando incógnitas, y realizando actividades tanto de manera autónoma, fomentando el espíritu crítico y personal, como trabajos en grupo, fomentando la capacidad de trabajar en compañía, y valores como el respeto y la constancia. Se deberá tener en cuenta la participación de los alumnos durante las sesiones que se impartan, ya que se interactuará con ellos



durante las explicaciones de los conocimientos teóricos y la posterior aplicación de las actividades, para las cuales se ofrecerá un amplio abanico de posibilidades.

Se deberá intentar llevar a cabo en todo momento un aprendizaje significativo, en el que se relacione la información nueva con la que ya posee, reajustando y reconstruyendo ambas informaciones en este proceso. Debe ser un aprendizaje constructivo, y la manera de conseguirlo es mediante la activación de conocimientos previos en la primera fase del proyecto, y el desarrollo de los contenidos en las siguientes, dirigidos en todo momento por el docente, y acompañadas ambas de actividades de todo tipo, como pueden ser, de comprensión, de refuerzo, de razonar, de debatir, de experimentar, de evaluación propia, etc., que harán que los alumnos sinteticen mejor esos nuevos contenidos, y los interioricen.

El desarrollo del proyecto convendría realizarlo en dos fases a lo largo del número de sesiones que se crea conveniente:

- La **primera fase** deberá consistir en activar los conocimientos previos y ver el nivel que tienen los alumnos.

En cada una de las sesiones se ha de partir de los conocimientos previos que tienen los niños, y para ello, antes de empezar la explicación de los contenidos, se pueden lanzar algunas preguntas relacionadas con el tema que vamos a explicar, y así ver la base o el grado de conocimiento de nuestros alumnos, y a partir de aquí partir de un punto o de otro. Es decir, es conveniente hacer lo que se conoce como “lluvia o tormenta de ideas”. En cualquier caso, se debe realizar siempre un pequeño repaso sobre lo que han visto en cursos anteriores, de modo que los más despistados no se pierdan y sirva de repaso para todos. Nunca hay que dar nada por sabido.

De acuerdo con el nivel general de la clase, se explicarán los contenidos que se crean necesarios, insistiendo en aquellos aspectos en los que los alumnos presenten más dificultades. Se tiene que intentar explicar los contenidos del modo más ameno posible, y haciendo participar a toda la clase. Además, no está de más apoyarse en materiales como vídeos, pizarra, proyector, Internet, ordenadores,



Programa de Educación Afectivo-Sexual en la Escuela

imágenes o murales, etc., que se pueden llevar a cabo o realizar en clase de un modo rápido, para que los niños puedan comprender mejor y rápidamente. A esta parte teórica de explicación de contenidos, se le dedicará más o menos tiempo, dependiendo del nivel de nuestros alumnos y si llegan a comprender o no.

Una vez que hemos explicado los contenidos necesarios, se pueden llevar a cabo el conjunto de actividades ofrecido, con el fin de que los niños interioricen la información y, de este modo, puedan aplicar lo que han aprendido.

- La **segunda fase** del desarrollo del proyecto se deberá llevar a cabo a lo largo de las diferentes sesiones, en primer lugar un repaso de la sesión anterior y a continuación se deberá pasar a explicar nuevos contenidos. Esta explicación irá de nuevo acompañada con otro conjunto amplio de actividades con el objetivo de que los alumnos sean capaces de repasar, interpretar y concienciarse sobre todo el conjunto de contenidos expuestos.

Dentro del conjunto de actividades, encontramos algunas propias para realizarse de forma grupal para que los niños aprendan a trabajar en colaboración y ayuda mutua con el resto de compañeros, ya que esto, por simple que parezca, es fundamental para aprender a vivir en sociedad, y otras que se desarrollarán de manera individual, para que desarrollen su autonomía, tengan confianza en sí mismos y pierdan el miedo a equivocarse, ya que esto es fundamental para el buen desarrollo del proceso enseñanza-aprendizaje.

No obstante se intenta que todo el conjunto de actividades ofrezcan la posibilidad de que los alumnos y alumnas interpreten, comprendan, reflexionen, apliquen, pongan en práctica contenidos, manejen datos, manipulen con diferentes materiales, etc., es decir toda una serie de acciones que harán que el alumno/a adquiera mejor los conceptos y contenidos de la Educación Afectivo Sexual.

Siempre el profesor va a hacer de observador y de guía en estas actividades y conclusiones para que los alumnos no vayan por el camino equivocado.



Recordamos que los alumnos ya se encuentran en la fase de las operaciones concretas de Piaget, ya que están en el tercer ciclo de Primaria (10-12 años), por lo tanto ya son capaces de trabajar con la lógica, de hacer generalizaciones, es decir, plantear teorías. Y a partir de aquí, llegan a comprender los fundamentos y las bases de la Educación Afectivo Sexual, por qué las cosas son de un modo y no de otro, así como la concienciación la importancia de ciertos ámbitos que afectan de una manera importante a su desarrollo y futuro cercano.

Por lo tanto, teniendo en cuenta todos estos factores podemos decir que nuestro método de enseñanza-aprendizaje es constructivista (la organización de métodos de apoyo que permitan a los alumnos construir su propio saber. No aprendemos sólo registrando en nuestro cerebro, aprendemos construyendo nuestra propia estructura cognitiva), ya que vamos construyendo el conocimiento poco a poco. Partimos de las ideas que ya tienen nuestros alumnos en sus cabezas, si esas ideas están incompletas, se completan y si son incorrectas, se modifican, es decir, se modificaría la estructura cognitiva completa.

Además de todo esto, debemos destacar otros aspectos a llevar a cabo dentro de la metodología:

- Interdisciplinariedad. Con la aplicación de ciertas actividades trabajaremos otras materias, como puede ser Lengua y Literatura, Matemáticas, Inglés, Francés, Conocimiento del Medio, Educación Plástica, Música, etc., realizando en la resolución de ellas aspectos propios de dichas materias.
- Desarrollo del espíritu crítico: como ha quedado dicho en líneas anteriores, mediante actividades útiles para razonar y debatir, ya sea de manera oral o escrita, en grupos o de forma individual, se pretende que el alumno desarrolle su criterio personal, y adopte actitudes críticas, que le serán muy útiles para su futuro académico, para que en todo momento justifique y razone sus ideas.



Programa de Educación Afectivo-Sexual en la Escuela

- Uso de las nuevas tecnologías: se llevarán a cabo numerosas actividades en las que los alumnos usarán las TICs para su resolución. Se considera que debido a que estamos en el siglo XXI, es imprescindible para adentrarse en la sociedad, el uso de estas nuevas tecnologías, pues es un ámbito que está a la orden del día y se tiene por necesario que los alumnos adquieran capacidades en cuanto a ello, y aunque no se use de una manera totalitaria en las sesiones, es muy conveniente que los alumnos las utilicen para la resolución de ciertas actividades, y de este modo, puedan aumentar también sus conocimientos sobre el uso de ellas.
- Aplicable al día a día: se pretenderá con el desarrollo del proyecto, que los contenidos que los alumnos adquieran a lo largo de él, puedan compararlos o identificarlos con ejemplos de su vida cotidiana y de su ámbito personal. De esta manera, el alumnado, podrá comprender de una manera más favorable el contenido que se trate.
- El trabajo con los medios de comunicación, como puede ser el periódico. De esta manera los niños podrán ver que la ciencia no es solo teoría y algo abstracto y ajeno a ellos, sino que forma parte de nuestro día a día.

En cuanto al **papel del profesor** en el desarrollo de esta unidad: actuará como guía, y será el que lleve la sesión en todo momento. Impartirá los contenidos, realizará preguntas, establecerá debates, incorporará actividades, etc. Todo ello siempre desde la motivación hacia el alumnado, por medio de temas que les llamen la atención, experimentos que puedan divisar con sus propios ojos, etc.

Así mismo, es importante que el docente tenga precaución con el trato de todos y cada uno de los temas expuestos a lo largo del programa, puesto que sabemos que hay padres y familias muy tradicionales, religiosos o con mentalidades menos abiertas, que consideran que no es propio educar a sus hijos e hijas en estos campos, pues por lo general piensan que estos conceptos y actitudes que pretendemos enseñar al alumnado, se deben adquirir a lo largo del tiempo, por experiencias propias, sin



información previa recibida. Existen por tanto, temas más complicados y delicados, que hay que abordarlos desde una perspectiva libre, donde cada uno toma sus propias decisiones, como puede ser el aborto o el uso de métodos anticonceptivos.

No solamente tener en cuenta las creencias o tradiciones de los familiares de los alumnos a los que va a ser impartido el programa, sino también, tener presente que puede ser que el centro donde vayamos a desarrollar el proyecto, sea religioso, y por tanto, hay que informarse previamente a nuestra intervención, de los principios y valores por los que se rige el colegio, y de este modo, amoldarse de la mejor manera posible al contexto en el que nos vamos a encontrar.

Por su parte, el **papel del alumno** consistirá en prestar la mayor atención a su maestro, intentar comprender los contenidos que se le explican, preguntar tantas dudas como se tengan, y participar y colaborar en todo momento, además de realizar las actividades correspondientes.

El **tiempo** o número de sesiones en las que se impartirá el proyecto, dependerá de factores externos al docente como:

- El tiempo que se le conceda para su desarrollo: semanas, días, sesiones, horas...
- Los contenidos que conozcan los alumnos. Puede ser que no conozcan nada, y por tanto haya que partir desde cero; puede ser que los conocimientos previos sean escasos, y no obstante lleve bastante tiempo la interiorización de nuevos contenidos; o puede darse la situación de que ya hayan adquirido en cursos anteriores muchos de los contenidos del programa, y por lo tanto solo sea necesario recordarlos y pasar a la resolución de actividades.
- La capacidad cognitiva del alumnado a nivel general, como grupo conjunto de clase, y su destreza para comprender y entender los contenidos, así como para interpretar y resolver el conjunto de actividades que se le propongan.



Los **materiales** que se pueden utilizar para llevar a cabo las sesiones son:

- Pizarra
- Pizarra interactiva o proyector
- Cuaderno de clase
- Materiales reciclados
- Noticias del periódico o de otros medios de comunicación
- Cartulinas
- Pinturas
- Reglas

Y el **espacio** del que nos podemos servir mayoritariamente es el aula de clase, aunque también se podrán desarrollar algunas actividades en el gimnasio o aula de dinámica, y en el aula de informática.

La **evaluación** que se deberá llevar a cabo con el proyecto que nos ocupa, ha de ser continua. Se realizará una **evaluación inicial**, en la cual se pasará un cuestionario a los alumnos, con el objetivo de observar si ya han recibido en alguna ocasión clases, sesiones o reuniones en relación a la Educación Afectivo Sexual, y si es así, saber dónde, cuándo y cómo, y además empezar a conocer los conocimientos y conceptos que el alumnado posee acerca de sexualidad.

A lo largo del desarrollo del proyecto se desarrollará una **evaluación continua**, consistente en la observación a los alumnos y alumnas por parte del docente, tanto a la hora de explicar los contenidos, comprobando si han prestado atención y por tanto han comprendido, así como en el momento de realización de las actividades, revisando las respuestas y soluciones propuestas por el alumnado, resolviendo todas sus dudas, ayudando en su realización en todo momento, y corrigiendo en caso de que sea necesario.

Por último, se realizará una **evaluación final**, mediante un cuestionario que incluye preguntas en relación a los contenidos propuestos a lo largo de todo el programa, así



como preguntas que ya se habían incluido en el cuestionario inicial, para comprobar lo que los alumnos han aprendido y lo que no, y si han adquirido los objetivos propuestos.

También se pretende de este modo, observar el antes y el después de la aplicación didáctica del proyecto, y así extraer los aspectos más positivos y negativos de éste en relación al proceso de enseñanza-aprendizaje de los alumnos; no obstante se intentará mejorar estos últimos, cambiando, retocando o reparando todos los aspectos del programa que sean necesarios, para posteriores aplicaciones.



ACTIVIDADES:

1. Infancia

Actividad 1	
Título	<u>Expresión corporal: El contacto corporal propio y con otros</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Facilitar el conocimiento y contacto con el propio cuerpo y con el de los demás.- Intentar que los alumnos pierdan la timidez y tengan confianza en sí mismos y en sus compañeros.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Conceptos referidos a la sexualidad.
Materiales	Un espacio amplio.
Tiempo	50-60 minutos
Desarrollo	<p>1. Se realiza un pequeño <u>calentamiento</u>, se comienza caminando muy despacio y cambiando de ritmo, se va cada vez acelerando más el movimiento, hasta terminar corriendo.</p> <p>2. Ahora vamos a pasar a realizar el <u>juego de los agujeros</u>: en primer lugar, desplazarse libremente por el espacio. A una señal dada cada cual deberá tocar a otra persona donde quiera y evitar ser tocado. Toda persona que sea tocada en cualquier parte del cuerpo deberá cubrirla con una mano para tapar el agujero y seguir desplazándose. Una vez que sea tocado por tercera vez, quedará inmovilizado.</p> <p>3. <u>Juego de la persona infiltrada</u>: previamente, se forma un cuadro o rectángulo delimitado por colchonetas, sillas, mesas, etc.; dejando una pequeña abertura de entrada. En el interior se va a celebrar una fiesta y todas las personas asistentes son ciegas (cada una se moverá en el recinto con los ojos cerrados).</p> <p>Cada vez que se encuentren entre sí, deberán saludarse con una palmada que el otro le devolverá. Pero en un momento dado, en la fiesta entra una persona infiltrada que el resto desconoce su</p>



identidad. Su forma de saludar es dando dos palmadas seguidas y la persona que las reciba deberá contestar con una sola. De esa manera, al escuchar tres palmadas consecutivas, los demás huirán de la presencia del infiltrado o la infiltrada.

La persona que haya sido saludada de esta forma abrirá los ojos y saldrá del recinto. El juego se hará en absoluto silencio, escuchándose sólo el ruido de las palmadas.

4. Juego del estropajo: se forman grupos de cinco o seis personas. El alumnado de cada grupo se toma de las manos y no se puede soltar.

En un determinado momento suena una música (o una palmada fuerte) y el "estropajo" se enreda, silencio y todos quedan quietos, suena otra vez la música y se desenredan. Sale una persona del grupo y se vuelve de espaldas a su grupo, el cual comienza a enredarse; el que estaba fuera vuelve a ser grupo y ha de tratar de desenredarlo. Se realiza varias veces, hasta que participa todo el grupo.

5. Detener escenas: por grupos se preparan escenas de la vida cotidiana, y se empiezan a representar, a una señal dada, los que actúan deben permanecer inmóviles. Los espectadores deben fijarse muy atentamente como ha quedado la escena, procurando no perder ningún detalle. A continuación se colocan a algunas personas espectadoras de espalda a la escena para no ver, mientras otras cambiarán algunos detalles de la escena (expresiones, posturas, gestos) que los que están de espalda tratarán de reconstruir. Cada grupo representará así una historia.

6. Relajación: Para lograr que el alumnado se relaje les diremos que se tumben en el suelo estando muy tranquilos y flojos como una bolsa de goma espuma: deben tratar de sentir como les late el corazón, el ritmo respiratorio, observando cómo entra y sale el aire por las fosas nasales. Se puede combinar, si no se consigue que se mantengan en silencio y se relajen, con que se imaginen que son un bloque de hielo muy duro y rígido.

Al final del ejercicio de relajación se planteará un pequeño debate donde se valorará como se lo han pasado, qué le ha gustado más, por



qué, etc.
Actividad obtenida del Programa de <i>Harimaguada</i> .

Actividad 2	
Título	<u>Modos de expresar la sexualidad</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Conocer los diferentes tipos de manifestaciones sexuales que hay.- Eliminar las falsas creencias que dicen que la sexualidad solo tiene que ver con el acto sexual en sí.- Profundizar más en el concepto de sexualidad.- Aprender a trabajar en equipo y sintetizar los resultados obtenidos.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- El concepto de sexualidad- La expresión de la sexualidad y los sentimientos
Materiales	Ficha 1 y ficha 2, papel, lápiz, pizarra, tiza <u>Ficha 1, ¿Cómo expresamos la sexualidad?:</u>



¿Cómo expresamos la sexualidad?


Marca con una X las frases que te parezcan modos de expresar la sexualidad.

- Padre que acaricia a su bebé.
- Dos niños se abrazan.
- Niña que hace un guiño a un niño
- Mujer y hombre desnudos.
- Niña que pasea a su perro.
- Niñas y niños jugando al escondite.
- Dos niñas cogidas de la mano.
- Chica y chico que caminan juntos.
- Madre, padre e hijo que se bañan juntos.
- Un hombre cogiendo flores.
- Una señora que vende coches.
- Madre e hijo que van al cine.
- Bebé llorando.



Ficha 2, *Expresando sentimientos*:



	<p style="text-align: center;">Expresando sentimientos</p> <p>1. ¿Qué hacen los miembros de tu familia para expresar los siguientes sentimientos?</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 33%;"></th> <th style="width: 33%; text-align: center;">AMOR</th> <th style="width: 33%; text-align: center;">AMISTAD</th> <th style="width: 33%; text-align: center;">AYUDA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>PADRE</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>MADRE</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>HERMANA</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>HERMANO</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>YO</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>OTROS</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>2. Describe un modo de expresión de la sexualidad _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p style="text-align: right;"></p>		AMOR	AMISTAD	AYUDA	PADRE				MADRE				HERMANA				HERMANO				YO				OTROS			
	AMOR	AMISTAD	AYUDA																										
PADRE																													
MADRE																													
HERMANA																													
HERMANO																													
YO																													
OTROS																													
Tiempo	30-40 minutos																												
Desarrollo	El profesor reparte las fichas 1 y 2 y los alumnos las realizan individualmente. Cuando finalicen estas actividades, se llevará a cabo una puesta en común entre toda la clase. El profesor irá copiando en la pizarra las conclusiones que se extraigan sobre las formas de expresar la sexualidad.																												
Actividad inspirada en una de las actividades del Programa de <i>Harimaguada</i> .																													



Actividad 3	
Título	<u>El diccionario de la sexualidad</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Conocer y distinguir los diferentes términos y conceptos referentes a la sexualidad.- Familiarizarse y normalizar el uso de estos términos.- Introducir poco a poco a los alumnos y alumnas en el mundo de la sexualidad.- Aprender a trabajar en grupo y de forma cooperativa y respetuosa.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Conceptos referidos a la sexualidad.
Materiales	Papel, bolígrafo, diccionario.
Tiempo	30-45 minutos (dependiendo de la cantidad de términos)
Desarrollo	<p>Se elabora entre toda la clase una lista de palabras relacionadas con la sexualidad o bien esta puede proporcionarla ya el profesor.</p> <p>Se divide a la clase y por grupos de 3-4 personas (dependiendo del número total de alumnos) los alumnos tienen que ir definiendo ese listado de términos con sus propias palabras.</p> <p>Pasado un tiempo, estos conceptos se ponen en común, creando concepto más detallados y cercanos a la definición del diccionario. Cada vez que cree una definición en conjunto por toda la clase, después el profesor leerá la definición exacta del diccionario, para así completar el concepto que se había desarrollado.</p>
Actividad inspirada en una de las actividades del Programa de <i>Harimaguada</i> .	

Actividad 4	
Título	<u>Pasatiempos sobre sexualidad</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Profundizar un poco más en aspectos de la sexualidad. - Amenizar las clases y los contenidos teóricos mediante juegos.
Contenidos	- Aspectos generales de la sexualidad
Materiales	<p>Fichas 1, 2 y 3, papel y lápiz</p> <p><u>Ficha 1, Ruleta Mágica:</u></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">Ruleta Mágica</p> <p>Escribe los conceptos referidos a las definiciones siguientes: Si no sabes alguno la aguja mágica te dará la solución. Para ello la giras en el sentido de las agujas del reloj y marca los números que aparecen a la derecha de cada palabra.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Una de las finalidades de la sexualidad (1, 7, 12, 15, 17) _____ 2. Cuando el deseo y la atracción sexual se dirigen hacia personas del mismo sexo se denomina (3, 5, 6, 9, 11 y 17) _____ 3. Forma de satisfacer el deseo sexual con tu propio cuerpo (2, 4, 8, 14, 18 y 19) _____ 4. Uno de los elementos que debe estar presente en nuestra relación con las demás personas. (10, 13 y 16) _____ <div style="text-align: center;"> </div> </div>

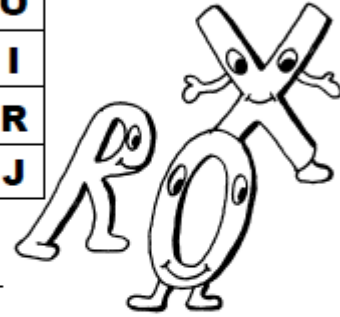
Ficha 2, *Juego con palabras:*

Juego con palabras

1. LETRAS INTRUSAS

De las 50 letras, 40 forman una frase relacionada con la sexualidad. Elimina las 10 letras intrusas y podrás leerla en sentido izquierda-derecha.

E	X	A	I	S	T	E	N	D	I
K	V	E	R	S	L	A	S	F	O
R	M	A	S	C	D	E	A	V	I
G	V	I	R	L	A	F	S	E	R
X	U	A	M	L	I	D	A	D	J



2. JEROGLÍFICO



-ela



Ficha 3, *En busca del mensaje secreto:*

	<p style="text-align: center;">En busca del mensaje secreto</p> <p>Para descifrar el mensaje haz de realizar las siguientes operaciones, con el resultado de cada operación, busca en la "clave secreta" la sílaba que le corresponde a ese número. De esta forma desvelarás el mensaje. Ejemplo: La primera operación es $8/2:4/2$, el resultado es 2. Lo buscamos en la "clave secreta" y encontramos la sílaba TE. Colocamos ésta en la primera casilla y así sucesivamente.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="text-align: center;"> <table style="border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">$8/2:4/2$</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">12×3</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">$23,6+3,9$</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">$84-32$</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">$3/6 \times 4/1$</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">$0,3 \times 6$</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">$21:7$</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">$15,2+7$</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">$52-13$</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">$20/2:4/8$</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">$41-5,9$</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">$9,1 \times 20$</td> <td></td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">$50+43$</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">$6/3+9/2$</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">$49:7$</td> <td></td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">$33,2+5$</td> </tr> </table> </div> <div style="text-align: center;"> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>CLAVE SECRETA</p> <table border="1" style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td>2</td><td>3</td><td>36</td><td>22,2</td><td>27,5</td><td>39</td><td>27</td><td>52</td><td>20</td><td>35,1</td><td>1,8</td><td>182</td><td>6,5</td><td>93</td><td>7</td><td>38,2</td> </tr> <tr> <td>TE</td><td>SES</td><td>NE</td><td>SE</td><td>MOS</td><td>XUA</td><td>EN</td><td>IN</td><td>LES</td><td>TO</td><td>RE</td><td>DAS</td><td>E</td><td>LAS</td><td>DA</td><td>DES</td> </tr> </table> </div>	$8/2:4/2$	12×3	$23,6+3,9$		$84-32$	$3/6 \times 4/1$	$0,3 \times 6$	$21:7$	$15,2+7$	$52-13$	$20/2:4/8$		$41-5,9$	$9,1 \times 20$		$50+43$	$6/3+9/2$	$49:7$		$33,2+5$	2	3	36	22,2	27,5	39	27	52	20	35,1	1,8	182	6,5	93	7	38,2	TE	SES	NE	SE	MOS	XUA	EN	IN	LES	TO	RE	DAS	E	LAS	DA	DES
$8/2:4/2$	12×3	$23,6+3,9$																																																			
$84-32$	$3/6 \times 4/1$	$0,3 \times 6$	$21:7$																																																		
$15,2+7$	$52-13$	$20/2:4/8$																																																			
$41-5,9$	$9,1 \times 20$		$50+43$																																																		
$6/3+9/2$	$49:7$		$33,2+5$																																																		
2	3	36	22,2	27,5	39	27	52	20	35,1	1,8	182	6,5	93	7	38,2																																						
TE	SES	NE	SE	MOS	XUA	EN	IN	LES	TO	RE	DAS	E	LAS	DA	DES																																						
<p>Tiempo</p>	<p>30 minutos</p>																																																				
<p>Desarrollo</p>	<p>Estas actividades se pueden utilizar para complementar los contenidos que se estén dando y para amenizar la clase y los contenidos teóricos.</p> <p>El profesor reparte las tres fichas a cada alumno. Al finalizar, se corregirán por si ha habido alguna duda o dificultad.</p>																																																				
<p>Actividad obtenida del <i>Programa de Harimaguada</i>.</p>																																																					



Actividad 5	
Título	<u>De dónde venimos</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Conocer de dónde vienen y cómo nacen los niños.- Apreciar el trabajo y proceso que conlleva traer un nuevo niño al mundo.- Satisfacer la curiosidad de los alumnos sobre su origen.- Esforzarse por entender a las mujeres embarazadas y así preocuparse por ellas y su estado.- Crear un clima por parte de los alumnos adecuado de participación y respeto en el que se pueda llevar a cabo la sesión.- Aprender a ser respetuosos con los turnos de palabra.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- El origen de los niños- El embarazo
Materiales	La visita de una mujer embarazada, lápiz, papel
Tiempo	10-15 minutos de una sesión y 20-30 minutos de la sesión en la que se lleve a cabo la visita
Desarrollo	<p>Cada alumno debe escribir en un papel de manera anónima todo aquello que quiera saber acerca del embarazo o de la mujer embarazada. Tienen que escribir aquello que les gustaría preguntarle. Se hace de esta manera porque es posible que haya alumnos o alumnas en clase que sientan pudor al formular determinadas preguntas. El profesor recogerá las hojas y leerá las preguntas en voz alta, desechando las inapropiadas, evitando que se repitan y haciendo un resumen de ellas.</p> <p>El día de la visita de la embarazada, debe crearse un ambiente</p>



	adecuado para la interacción y el debate. El profesor le irá leyendo las preguntas que en la sesión anterior se habían propuesto. Se recomienda dar la posibilidad a los niños de que puedan participar en la intervención, ya que habrá preguntas que les surjan sobre la marcha.
Actividad inspirada en una de las actividades del Programa de <i>Harimaguada</i> .	

Actividad 6	
Título	<u>“Mi evolución” o “Mi historia hasta hoy”</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Elaborar un álbum fotográfico en el que pueda verse el desarrollo de los alumnos.- Resumir la vida de cada uno a través de los momentos más significativos.- Reflexionar y aceptar los cambios que se producen en nosotros mismos y a nuestro alrededor.- Interesarse por el propio desarrollo y evolución que se ha experimentado mediante la consulta a los padres y a otros familiares.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Evolución de las personas desde que nacen.
Materiales	Diversas fotos que debe traer el alumno de casa de cada año y sobre los momentos más importantes de su vida, tijeras, pegamento, una cartulina grande por alumno, rotuladores de colores, regla...
Tiempo	60-75 minutos
Desarrollo	Con antelación, el profesor debe pedir a sus alumnos que traigan una serie de fotos desde que su madre estaba embarazada hasta el presente (mínimo una foto por año) y una cartulina grande. Al ser posible deben ser fotos significativas o que sean importantes para el niño o niña.



	<p>El trabajo consiste en que cada alumno realice un álbum cronológico de su vida, empezando por una foto del feto, al ser posible. En la cartulina deberán ir pegando las fotos de forma ordenada y marcando la cronología de las fotos por números, flechas, eje... Además, debajo de cada foto tiene que poner la fecha y un pequeño comentario de dicha imagen.</p> <p>Al finalizar, todos deberán tener el álbum de su vida encima de la mesa, y se dará un tiempo para que los alumnos puedan pasar por los pupitres de sus compañeros viendo sus trabajos y sus fotos.</p>
Actividad inspirada en una de las actividades del Programa de <i>Harimaguada</i> .	

Actividad 7	
Título	<u>El cuerpo humano cambia</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Percibir los cambios que están experimentando nuestro cuerpo.- Comparar el cuerpo que tienen los niños y niñas en ese momento con el cuerpo que tenían hace unos años.- Concienciar a los niños y niñas de que el cuerpo va a ir cambiando con la edad, y que en poco tiempo lo van a experimentar.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Cambios corporales en la infancia y en la adolescencia (véase el punto 1.1 de los contenidos del programa).
Materiales	Espejo, fotografía de hace unos años de cada alumno, papel, lápiz, colores.
Tiempo	50 minutos
Desarrollo	Cada alumno debe mirarse a un espejo de cuerpo entero durante al menos 10 segundos y después debe un dibujo de sí mismo basándose en el reflejo que acaba de ver.



	<p>A continuación, deben sacar alguna fotografía de cuando eran más pequeños que hayan traído de casa (debe avisarse con antelación para que puedan traerla) y en un folio tienen que escribir las diferencias que ven entre el niño o niña de la foto a lo que son ahora.</p> <p>Una vez hecho esto, el profesor se dispondrá a explicar algunos de los cambios que van a experimentar en los meses o años próximos: los cambios de la adolescencia. Y mencionar por último que el cuerpo humano va a seguir cambiando incluso pasada la adolescencia.</p>
Actividad inspirada en una de las actividades del Programa de <i>Harimaguada</i> .	

Actividad 8	
Título	<u>Nuestros progresos y restos</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Mostrar al alumnado que con la edad y el tiempo se producen cambios, no solo físicos, sino también actitudinales, emocionales...- Fomentar la satisfacción y la valoración personal del alumnado haciéndole ver todos los progresos que han hecho desde que son pequeños.- Concienciar a los alumnos y alumnas de las responsabilidades que tendrán que ir adquiriendo con la edad.- Intentar que los niños definan nuevos retos para un futuro próximo y para un futuro lejano.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- El proceso de desarrollo de las acciones y responsabilidades de los niños.- Habilidades y responsabilidades conforme a la edad.- Autoestima y valoración personal.
Materiales	Papel, bolígrafo, ficha (descrita en el desarrollo)



Tiempo	45 minutos								
Desarrollo	<p>El profesor reparte a cada alumno una ficha. En esta ficha en primer lugar aparece un cuadro del siguiente estilo:</p> <table border="1"><thead><tr><th>Cosas que era capaz de hacer cuando era pequeño</th><th>Cosas que soy capaz de hacer ahora</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></tbody></table> <p>Los niños, individualmente, tienen que escribir en la primera columna aquellas cosas que no era capaz de hacer, bien porque no se le dejaba por su edad o bien porque su cuerpo se lo impedía; y en la otra columna deben escribir aquellas cosas que sí pueden hacer ahora. Los alumnos deben intentar que haya concordancia entre ambas columnas.</p> <p>Después, habrá otra u otras preguntas en esa misma ficha sobre los retos del futuro de los alumnos. Las preguntas se pueden formular de la siguiente manera:</p> <ul style="list-style-type: none">- ¿Qué esperas poder hacer con 5 años más que no puedas hacer ahora?- ¿Qué retos o metas esperas conseguir de aquí a 10 años?- ¿Cuál es tu meta o metas en la vida?- ¿Crees que podrás alcanzar tus objetivos? ¿Por qué? <p>Una vez realizada la ficha entera, se realizará una puesta en común, de manera voluntaria, ya que lo que han escrito los alumnos puede formar parte de su intimidad. Teniendo en cuenta las respuestas que salgan de la última parte de la actividad, el profesor debe dar una serie de consejos, para subir el autoestima de los alumnos o para seguir motivándolos a tener altas expectativas. Es muy importante decirles que todo lo que hagan debe ser para alcanzar sus metas en la</p>	Cosas que era capaz de hacer cuando era pequeño	Cosas que soy capaz de hacer ahora						
Cosas que era capaz de hacer cuando era pequeño	Cosas que soy capaz de hacer ahora								



vida y que deben ser positivos y estar motivados para lograrlas.

Actividad 9

Título	<u>Figuras humanas</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Percibir los cambios que existen entre los niños y los adultos.- Concienciar a los niños y niñas de que el cuerpo va a ir cambiando con la edad, y que en poco tiempo lo van a experimentar.- Intentar eliminar los estereotipos sexistas en los niños y niñas.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- El cuerpo de los niños y el cuerpo de los adultos.
Materiales	Plastilina de diferentes colores.
Tiempo	20 minutos
Desarrollo	<p>En aproximadamente 15 minutos, los niños tienen que hacer con plastilina cuatro figuras humanas: un niño, una niña, un hombre y mujer. Estas cuatro figuras, a pesar de estar hechas con plastilina, tienen que diferenciarse y transmitirnos quién es cada uno.</p> <p>En los cinco minutos restantes, el profesor tiene que explicar las principales diferentes existentes entre los niños y los adultos. Es posible que algunos alumnos se utilicen de los estereotipos de cada sexo, como ponerle un sombrero a un hombre y falda o bolso a una mujer. En el caso de que esto suceda, el profesor debe dejar claro que el uso de determinadas prendas, por ejemplo, no es motivo para definir a un hombre o a una mujer.</p>
Actividad inspirada en una de las actividades del Programa de <i>Harimaguada</i> .	



Actividad 10	
Título	<u>Preguntas, teorías y mitos</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Desechar falsas ideas o creencias que puedan tener los alumnos con respecto a la sexualidad.- Aclarar cada una de las dudas que tengan los alumnos sobre el tema.- Satisfacer la curiosidad sexual de los niños.- Explicar los contenidos necesarios para eliminar esas falsas creencias o teorías del alumnado.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Contenidos a rasgos generales sobre Educación Sexual (dependiendo de las preguntas y dudas de los niños), incluyendo el proceso de la reproducción, cambios de la pubertad, relaciones sexuales, métodos anticonceptivos...
Materiales	Papel y bolígrafo
Tiempo	30-45 minutos
Desarrollo	<p>El profesor reparte a cada alumno una hoja en la que tendrá que escribir al menos una de las dudas que tenga con respecto a la sexualidad. Cada alumno escribirá en su papel de forma individual, sin consultar con sus compañeros y sin escribir su nombre. Es decir, es una actividad anónima.</p> <p>Se les dará a los alumnos unos 10 minutos aproximadamente para que reflexionen acerca de sus dudas o preguntas y puedan escribirlas en el papel.</p> <p>Una vez pasado este tiempo, el profesor pasará a recoger todas las hojas y las mezclará, para no saber de quién es cada una. A continuación, responderá a cada una de las dudas o preguntas que se han planteado.</p>



Actividad 11	
Título	<u>Análisis de conductas sexuales</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Concienciar a los alumnos de que todos llevamos o hemos llevado a cabo conductas sexuales.- Normalizar las conductas sexuales.- Diferenciar las conductas sexuales adecuadas de las inadecuadas, razonando el por qué.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Conductas sexuales adecuadas y conductas sexuales inadecuadas (punto 1.4)
Materiales	Proyector o pizarra digital, pizarra y tiza
Tiempo	30 minutos
Desarrollo	Se colocará mediante el proyector o pizarra digital el siguiente cuadro en el que se podrán ver todo tipo de conductas sexuales en los niños. Esta encuesta ha sido realizada por jóvenes, recordando las conductas que llevaban a cabo unos años atrás.



FUENTE: JÓVENES
CONDUCTAS SEXUALES PREPUBERALES RECORDADAS
% DE CONDUCTAS OBSERVADAS RECORDADAS (antes de los 11 años)

ÍTEMS	Nunca	de 1 a 5 veces	de 6 a 20	Más de 20
1. Hacer preguntas	20	47	28	5
2. Hacer comentarios	12	52	27	9
3. Participar en juegos	3	39	38	20
4. Tocarse los genitales delante de los demás	82	13	4	1
5. Tocarse los genitales cuando cree estar solo/a	42	30	19	9
6. Masturbarse con la mano	72	14	9	5
7. Masturbarse con objeto	84	10	4	2
8. Ver zonas sexuales de otros/as	27	46	18	9
9. Palabras de contenido sexual	39	39	15	8
10. Tocar los pechos	64	26	8	2
11. Tocar los genitales	76	17	6	2
12. Mostrar genitales a niños/as	71	23	3	2
13. Mostrar genitales a personas adultas	77	17	4	2
14. Imitar con juguetes conductas sexuales	51	28	15	6
15. Imitar besos	37	36	20	7
16. Imitar coito	80	14	6	1
17. Caricias con niño o niña	71	19	8	2
18. Intentos de coito	91	7	2	0
19. Seducir niño	46	36	14	4
20. Seducir niña	91	4	4	1
21. Excitación sexual	53	27	15	5
22. Enamorarse de niño	30	39	24	7
23. Enamorarse de niña	86	8	4	2
24. Interés por pornografía	52	32	9	7
25. Fantasías sexuales	49	30	14	7
26. Observar conductas de padres y madres	67	23	7	3
27. Conductas con personas adultas	94	3	2	1
28. Conductas sexuales impuestas	94	4	1	1


Este cuadro se encuentra en los contenidos del programa, en mayor tamaño y explicado con detalle)

Entre toda la clase se va a comentar la tabla y a sacar conclusiones, siempre con la ayuda del profesor. A continuación, el profesor dividirá la pizarra en dos: en una mitad se pondrán las conductas sexuales adecuadas y en la otra mitad, las conductas sexuales inadecuadas. En cada mitad pondrá a un alumno para que vaya escribiendo las conductas respectivas.



	<p>Esta clasificación se llevará a cabo entre todos los alumnos, actuando el profesor como guía y explicando por qué ciertas conductas son inadecuadas.</p> <p>El profesor debe asegurarse mediante sus apoyos de que los alumnos concluyan por sí mismos que la sexualidad infantil es muy rica y que debe ser aceptada con normalidad. Además, de que la mayor parte de los y las jóvenes recuerdan haber realizado numerosas conductas sexuales. Los alumnos también deben percatarse de que no todos los resultados que se obtienen de esta encuesta son positivos, pues algunas conductas son muy inadecuadas.</p>
--	---

Actividad 12	
Título	<u>Afecto, abuso y violencia sexual</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Diferenciar el afecto del abuso y de la violencia sexual.- Tomar medidas para evitar el abuso y la violencia sexual.- Concienciar a los niños de que hay que informar a los adultos cuando se ha producido una conducta de abuso sexual o de violencia sexual.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Conductas afectivas.- Abuso y violencia sexual.
Materiales	Papel, lápiz, fichas 1 y 2 <u>Ficha 1, Pienso y resuelvo:</u>

	<p style="text-align: center;">Pienso y resuelvo</p> <p>De las situaciones que se describen a continuación, marca las que denoten posibles abusos y las que reflejen señales de afecto y explica por qué.</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 80%;"></th> <th style="width: 10%; text-align: center;">Abuso</th> <th style="width: 10%; text-align: center;">Afecto</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1. Mi madre me abraza</td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>2. Un desconocido insiste para que suba al coche</td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>3. Hago un guiño a mi amigo</td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>4. Intentan tocarme los pechos sin mi consentimiento</td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>5. Mi padre me besa todos los días</td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>6. Mis abuelos siempre me invitan a bombones</td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>7. Mi vecino me obliga a que me siente en su regazo</td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>8. Me gusta abrazar a mis amigos y amigas</td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>9. Un niño de 8º me ofrece dinero si voy con él al baño</td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>10. Me encanta bañarme con mi padre y mi madre</td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td></tr> </tbody> </table> <p>Inventa otras situaciones.</p>		Abuso	Afecto	1. Mi madre me abraza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. Un desconocido insiste para que suba al coche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. Hago un guiño a mi amigo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. Intentan tocarme los pechos sin mi consentimiento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. Mi padre me besa todos los días	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. Mis abuelos siempre me invitan a bombones	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. Mi vecino me obliga a que me siente en su regazo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8. Me gusta abrazar a mis amigos y amigas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9. Un niño de 8º me ofrece dinero si voy con él al baño	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10. Me encanta bañarme con mi padre y mi madre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Abuso	Afecto																																
1. Mi madre me abraza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																
2. Un desconocido insiste para que suba al coche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																
3. Hago un guiño a mi amigo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																
4. Intentan tocarme los pechos sin mi consentimiento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																
5. Mi padre me besa todos los días	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																
6. Mis abuelos siempre me invitan a bombones	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																
7. Mi vecino me obliga a que me siente en su regazo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																
8. Me gusta abrazar a mis amigos y amigas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																
9. Un niño de 8º me ofrece dinero si voy con él al baño	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																
10. Me encanta bañarme con mi padre y mi madre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																
	<p><i>Ficha 2, Pienso y opino:</i></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">Pienso y opino</p> <p>Marca las situaciones que creas que reflejan violencia sexual. Explica por qué y cómo responderías tú ante ellas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La pandilla de María es muy divertida. • Aunque Luisa no lo desea un grupo de niños insisten en levantarle la falda. • La madre de David nos ha invitado a merendar. • Mi abuela y mi abuelo me besan mucho. • En la calle, un desconocido se para frente a mí y me enseña los genitales. • Mi hermana Inés está muy enamorada. • Un grupo de niños intentó, por la fuerza, bajarle los pantalones a mi amigo Pablo. • Hoy he conocido a un niño muy simpático. • Mi padre nos ha invitado al cine.  </div>																																	
<p>Tiempo</p>	<p>30 minutos</p>																																	
<p>Desarrollo</p>	<p>Esta actividad consiste en que los alumnos distingan conductas de violencia sexual.</p>																																	



	<p>El profesor reparte dos fichas a cada alumno y las realizan de forma individual. Al terminar la ficha 2, los alumnos se juntan de dos en dos o de tres en tres e intentan llegar a un acuerdo sobre las respuestas dadas.</p> <p>Al finalizar, extraer conclusiones sobre cómo hay que actuar, dando el profesor unas determinadas pautas de comportamiento y concienciación.</p>
Actividad obtenida del Programa de <i>Harimaguada</i> .	

Actividad 13	
Título	<u>Analizando casos de violencia sexual</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Concienciar a los alumnos de que la violencia sexual es un asunto muy grave que está en nuestro día a día, mediante el trabajo y manipulación de noticias de periódicos, televisión, páginas webs, radio...- Elaborar pautas de actuación ante los diferentes casos y buscar soluciones para prevenir este tipo de comportamientos negativos.- Actuar del modo correcto en el caso de presenciar o sufrir violencia sexual.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Casos reales de violencia sexual- Medidas para evitar la violencia sexual
Materiales	Información recopilada de periódicos, radio, televisión... (el alumno debe traerla de casa), papel, bolígrafo
Tiempo	40 minutos
Desarrollo	El profesor debe haber avisado con antelación de que los alumnos debían traer algún caso de internet, periódico, televisión... sobre la violencia sexual.



	<p>El día de la sesión, el profesor explica en qué consiste la actividad: los alumnos tienen que analizar la noticia que hayan traído por grupos. Sería recomendable dar una serie de pautas para que los alumnos sepan cómo analizarlo: en qué consiste la violencia, quién la ha cometido, contra quién, dónde, en qué circunstancias... El grupo tiene que extraer también unas conclusiones de la noticia.</p> <p>Después, se hará una puesta en común y cada grupo debe exponer su noticia, explicando también las conclusiones a las que se ha llegado.</p> <p>Por último, el profesor da unas pautas para evitar estos casos de violencia de género y cómo actuar ante ellos.</p>
Actividad obtenida del Programa de <i>Harimaguada</i> .	

Actividad 14	
Título	<u>El mural de la higiene</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Conocer los hábitos de higiene que se deben usar diariamente.- Insistir a los alumnos en la necesidad y la importancia de una higiene diaria.- Hacer ver a los niños y niñas que tener cierta higiene todos los días es muy bueno para ellos, para también para las personas que les rodean.- Asimilar estas conductas gracias a un modelo de referencia, como puede ser un mural en la clase, ya que los niños pueden verlo todos los días e interiorizar poco a poco esos hábitos.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- La higiene y el cuidado personal.
Materiales	Una o varias cartulinas grandes (dependiendo del tamaño que



	queramos hacer del mural), rotuladores, lápices de colores, pegamento, tijeras, papel...
Tiempo	60 minutos
Desarrollo	<p>Esta actividad consiste en la elaboración de un mural entre toda la clase.</p> <p>En primer lugar, se llevará a cabo una lluvia de ideas sobre las conductas de higiene y cuidado personal, y el profesor irá apuntando dichas conductas en la pizarra.</p> <p>A continuación, se harán tantos grupos como conductas haya. Cada niño deberá hacer un dibujo que identifique la conducta que le haya tocado a su grupo. Después, por votaciones, se seleccionarán los dibujos que vayan a representar a esas conductas, y estos dibujos serán los que se coloquen en el mural de la clase (hacer deporte, dormir ocho horas diarias, comer sano, ducharse diariamente, lavarse los dientes todos los días...)</p> <p>Dependiendo del tamaño del mural, se podrán incluir más o menos dibujos.</p>
Actividad inspirada en una de las actividades del Programa de <i>Harimaguada</i> .	



2. Juegos y juguetes

Actividad 15	
Título	<u>Tormenta Juguetona</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Conocer las características principales del juego en la infancia- Observar la evolución de los juegos aplicados a diferentes edades desde que nacemos- Determinar como deben ser los juegos de acuerdo a las diferentes características de cada alumno.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- ¿Qué es el juego infantil?- El juego desde que nacemos- Cómo han de ser los juegos y juguetes de acuerdo a las necesidades, capacidades y edad de los niños
Materiales	Pizarra, tizas.
Tiempo	15 minutos
Desarrollo	<p>Se desarrollará en el aula una tormenta de ideas, en la cual se lanzarán preguntas tales como:</p> <p>“¿Para qué sirve el juego?” “¿Quién o quienes pueden jugar?” “¿Hay juegos y juguetes diferentes para chicas y chicos?” “¿Los juegos y los juguetes tienen sexo?” “¿Existen diferencias entre unos y otros?” “¿Estás de acuerdo con estas diferencias?” “¿Qué alternativas propondrías para cambiar la situación actual?”</p> <p>Se dejará que los alumnos reflexionen acerca de ellos y respondan libremente, expresando mediante criterio personal lo que opinan. El profesor intervendrá para decir si lo que han contestado objetivamente es lo que correcto, o por el contrario están equivocados. Al terminar la tormenta de ideas, se hará en la pizarra una recopilación final con las ideas globales y comunes que se han extraído.</p>



Actividad 16	
Título	<u>Detectives por un día</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Conocer las características principales del juego en la infancia- Observar la evolución de los juegos aplicados a diferentes edades desde que nacemos- Determinar como deben ser los juegos de acuerdo a las diferentes características de cada alumno.- Adquirir conocimientos acerca de la evolución del juego y sus roles- Ver las diferentes posibilidades que tenemos para jugar, y contemplar los factores que determinan el juego
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- ¿Qué es el juego infantil?- El juego desde que nacemos- Cómo han de ser los juegos y juguetes de acuerdo a las necesidades, capacidades y edad de los niños- Evolución del juego y sus roles. Cómo actuar desde la educación- Cómo jugamos. Factores que determinan el juego
Materiales	Folios, bolígrafos, mural grande, pinturas, rotuladores, celo
Tiempo	Una sesión de una hora
Desarrollo	<p>Se dividirá la clase en varios grupos de 4 o 5 alumnos cada uno. Cada uno de ellos deberá realizar en primer lugar una observación en el recreo de diferentes juegos que realizan niñas y niños.</p> <p>A continuación en el aula los escribirán en una lista, y realizarán una clasificación según edades, sexos, espacios que ocupan en los juegos...</p> <p>Por último, el conjunto de la clase deberá realizar un mural de grandes</p>



	dimensiones, donde se dibujen los espacios dónde se juega, quién juega en unos y en otros, distinguiendo sexos, edades, etc. Posteriormente se pegará en el aula.
--	---

Actividad 17	
Título	<u>Nuestro museo</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer las características principales del juego en la infancia - Adquirir conocimientos acerca de la evolución del juego y sus roles - Observar las diferencias entre los juegos tradicionales y los juegos actuales - Ver las diferentes posibilidades que tenemos para jugar, y contemplar los factores que determinan el juego. - Percibir la importancia que tiene en la actualidad en la sociedad los factores de publicidad y consumo.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Cómo han de ser los juegos y juguetes de acuerdo a las necesidades, capacidades y edad de los niños - Evolución del juego y sus roles. Cómo actuar desde la educación - Importancia del juego en la educación. Dualidad educativa tradicional. Juego libre y espontáneo - Cómo jugamos. Factores que determinan el juego - Publicidad y consumo
Materiales	Cuadernos, materiales reciclados, mesa expositiva.
Tiempo	Una sesión de una hora
Desarrollo	Se comenzará la sesión con un debate en el cual el profesor lanzará las siguientes cuestiones: “¿Qué pasaría si no se anunciaran juguetes en T.V.?”



	<p>¿Qué pasaría si no hubiera juguetes a la venta?”</p> <p>Tras este debate, se haría una puesta en común sobre las ideas más globales extraídas, que no deberían ser otras que en definitiva jugar con materiales reciclados, elaborar nuestros propios juguetes, tener mucha más imaginación a la hora de jugar...etc. Los alumnos deberán anotarlas en sus cuadernos.</p> <p>A partir de estas ideas globales, se les facilitará a los alumnos/as un conjunto de materiales de desecho o de fácil adquisición. Se les pedirá que con mucha imaginación intenten elaborar sus propios juguetes. Cuando todos los alumnos hayan elaborado sus propios juguetes con materiales reciclados, se hará en el aula una pequeña exposición con ellos, adjuntándoles una ficha técnica, que deberá incluir: nombre, materiales, y modo de utilización.</p>
--	---

Actividad 18	
Título	<u>Antes y después</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Conocer las características principales del juego en la infancia- Adquirir conocimientos acerca de la evolución del juego y sus roles- Observar las diferencias entre los juegos tradicionales y los juegos actuales- Ver las diferentes posibilidades que tenemos para jugar, y contemplar los factores que determinan el juego.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Cómo han de ser los juegos y juguetes de acuerdo a las necesidades, capacidades y edad de los niños- Evolución del juego y sus roles. Cómo actuar desde la educación



	<ul style="list-style-type: none">- Importancia del juego en la educación. Dualidad educativa tradicional. Juego libre y espontáneo- Cómo jugamos. Factores que determinan el juego
Materiales	Revistas, periódicos, fotos, catálogos de juguetes, cuaderno, tijeras, pegamento.
Tiempo	20 minutos
Desarrollo	<p>Se les proporcionará a los alumnos diferentes materiales, como revistas, periódicos, fotos, catálogos de juguetes, etc. En ellos tendrán que buscar y seleccionar imágenes de niños o niñas jugando, o de juguetes únicamente.</p> <p>A continuación deberán pegarlos en sus cuadernos, realizando una clasificación en una tabla, en las que se diferencien juegos tradicionales de juegos actuales, y juegos sexistas y estereotipados, a juegos mixtos y para ambos sexos.</p>

Actividad 19	
Título	<u>Clasifica las imágenes</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Adquirir conocimientos acerca de la evolución del juego y sus roles- Observar las diferencias entre los juegos tradicionales y los juegos actuales- Ver las diferentes posibilidades que tenemos para jugar, y contemplar los factores que determinan el juego.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Cómo han de ser los juegos y juguetes de acuerdo a las necesidades, capacidades y edad de los niños- Evolución del juego y sus roles. Cómo actuar desde la educación



	<ul style="list-style-type: none">- Cómo jugamos. Factores que determinan el juego
Materiales	Proyector de aula, cuadernos, lápices y pinturas
Tiempo	30 minutos
Desarrollo	<p>Se proporcionará a los alumnos mediante el proyector del aula, una serie de imágenes y dibujos (pelota de fútbol, cocinita, cubo y fregona, coche teledirigido, camión de bomberos, etc.), las cuales tendrán que representar en sus cuadernos en función de los siguientes criterios.</p> <ul style="list-style-type: none">- Juguetes que han elegido para niños.- Juguetes que han elegido para niñas. <p>Tras la clasificación y realización de dibujos, se hará una reflexión final, con el objetivo de hacerles ver a los alumnos que no debe haber separación sexista entre los juegos, y que tanto los niños como las niñas, pueden jugar a todo tipo de juegos, aunque la tradición marque unos estereotipos. Tras esta reflexión deberán anotar debajo, cuáles de esos juguetes pueden ser usados por ambos sexos.</p>

Actividad 20	
Título	<u>¡Hagamos de periodistas!</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Adquirir conocimientos acerca de la evolución del juego y sus roles- Observar las diferencias entre los juegos tradicionales y los juegos actuales- Ver las diferentes posibilidades que tenemos para jugar, y contemplar los factores que determinan el juego.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Evolución del juego y sus roles. Cómo actuar desde la educación- Importancia del juego en la educación. Dualidad educativa tradicional. Juego libre y espontáneo.



	- Cómo jugamos. Factores que determinan el juego
Materiales	Lámina, bolígrafos, cuaderno.
Tiempo	10 minutos
Desarrollo	<p>Se les entregará a los alumnos la siguiente encuesta para que se la realicen a los miembros de su familia. Tendrán que completarla en casa, y llevarla a clase, con un tiempo de tres días, junto a una breve reflexión por escrito.</p> <p style="text-align: center;">1. ¿A qué jugaba...?</p> <p>MI ABUELA MI MADRE MI ABUELO MI PADRE</p> <p style="text-align: center;">2. Dibuja sus juegos preferidos.</p> <p style="text-align: center;">3. ¿Cuál o cuáles eran sus juguetes?</p> <p>ABUELA MADRE ABUELO PADRE</p> <p style="text-align: center;">4. ¿Dónde compraban sus juguetes?</p> <p style="text-align: center;">5. ¿Cuánto dinero costaban?</p> <p style="text-align: center;">6. ¿De qué materiales estaban hechos? ¿Eran peligrosos?</p> <p style="text-align: center;">7. ¿Favorecían el juego colectivo o individual?</p>

Actividad 21	
Título	<u>Construye gráficos y analiza</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir conocimientos acerca de la evolución del juego y sus roles - Observar las diferencias entre los juegos tradicionales y los juegos actuales - Ver las diferentes posibilidades que tenemos para jugar, y contemplar los factores que determinan el juego.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Evolución del juego y sus roles. Cómo actuar desde la educación - Importancia del juego en la educación. Dualidad educativa tradicional.



	Juego libre y espontáneo. - Cómo jugamos. Factores que determinan el juego
Materiales	Encuesta, cuaderno, lápices, pinturas de colores, reglas, bolígrafo
Tiempo	50 minutos
Desarrollo	A partir de los datos obtenidos de la encuesta, deberán extraer conclusiones y realizar en sus cuadernos diferentes gráficos (de barras, de sectores...) que representen dichos datos. Después se interpretarán y se sacarán de manera oral conclusiones finales a cerca de la evolución del juego en las últimas décadas.

Actividad 22	
Título	<u>Propongamos variantes</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Adquirir conocimientos acerca de la evolución del juego y sus roles- Observar las diferencias entre los juegos tradicionales y los juegos actuales- Ver las diferentes posibilidades que tenemos para jugar, y contemplar los factores que determinan el juego.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Evolución del juego y sus roles. Cómo actuar desde la educación- Importancia del juego en la educación. Dualidad educativa tradicional. Juego libre y espontáneo.- Cómo jugamos. Factores que determinan el juego
Materiales	Cuaderno, bolígrafo.
Tiempo	20 minutos
Desarrollo	De nuevo, tras los datos obtenidos en la encuesta realizada a sus



	familiares, y las gráficas representativas de datos, hechos en las actividades anteriores, se les pedirá a los alumnos que desarrollen en sus cuadernos una narración, basada en las características de los juegos tradicionales. Así mismo deberá incluir también variantes a esos juegos, para que sean coeducativos, libres, espontáneos, no estereotipados y no sexistas.
--	---

Actividad 23	
Título	<u>Carta a los Reyes Magos</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir conocimientos acerca de la evolución del juego y sus roles - Observar las diferencias entre los juegos tradicionales y los juegos actuales - Ver las diferentes posibilidades que tenemos para jugar, y contemplar los factores que determinan el juego.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Cómo han de ser los juegos y juguetes de acuerdo a las necesidades, capacidades y edad de los niños - Evolución del juego y sus roles. Cómo actuar desde la educación - Cómo jugamos. Factores que determinan el juego
Materiales	Carta, pizarra, tizas
Tiempo	30 minutos
Desarrollo	<p>El profesor leerá en voz alta la siguiente carta a los Reyes Magos escrita por dos niños de su edad:</p> <p>Queridos Melchor, Gaspar y Baltasar: Este año nos hemos portado muy bien. Por eso no queremos que nos traigan, como todos los años, juguetes caros, ni cosas raras, ni feas. Nuestros papás y mamás trabajan mucho para comprarnos los juguetes. No queremos que trabajen tanto, sino que jueguen más con nosotros y nosotras. También queremos jugar en la calle sin que nos atropellen los coches, y sitio para poder correr, y árboles a los que poder subirnos, y arena limpia en la playa para hacer castillos, para revolcarnos con nuestros amigos y amigas sin hacernos daño.</p>



	<p>¡Ah!, ¡se nos olvidaba! Lo que nos gustaría es que no nos traigan ni pistolas, ni soldados, ni superhombres, ni cocinitas, ni muñecas (de esas que hacen hasta...), ni mercaditos; en fin, todas esas cosas que utilizan para distinguir a las niñas de los niños y para aprender a hacer daño.</p> <p>Los dos queremos lo mismo, algo que nos enseñe a vivir en paz y a jugar con nuestros papás y mamás.</p> <p>Enrique y Carmen</p> <hr/> <p>Tras la lectura, los alumnos individualmente dirán oralmente en voz alta una oración que resuma lo que la carta les ha transmitido, lo principal que han adquirido de ella.</p> <p>El profesor irá anotando todas las oraciones en la pizarra, y al final de la sesión se leerán todas de modo que se reflexione sobre los valores y actitudes que se pueden extraer de los pensamientos de estos dos niños que escriben la carta, y contribuir para lograr conseguirlos.</p>
--	--



3. Pubertad y adolescencia

Actividad 24	
Título	<u>Entrevista a un adolescente</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Elaborar una entrevista por parte de cada alumno, la cual permita extraer los datos suficientes como para hacer un resumen de los cambios de la adolescencia.- Estar al tanto de los cambios que va a sufrir el propio alumno mediante la interacción con otra persona que los acaba de sufrir.- Resumir y conocer los cambios típicos de la adolescencia.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Cambios físicos, emocionales y sociales de la adolescencia.
Materiales	Entrevista elaborada por cada alumno, papel, bolígrafo, persona entrevistada.
Tiempo	Preparación y estructura de la entrevista en clase: 10-15 minutos Entrevista con el o la adolescente: el tiempo necesario Puesta en común en clase: 30 minutos
Desarrollo	<p>Esta actividad tiene tres partes: preparación de la entrevista, cita con el entrevistado y puesta en común en clase.</p> <p>Para la preparación de la entrevista el profesor dará unas indicaciones que les servirán a los alumnos como guía a la hora de elaborar el encuentro.</p> <p>A la hora de que el alumno entreviste a alguien, sería conveniente que fuese de su mismo sexo. El alumno buscará y elegirá a quién va a entrevistar.</p>



	<p>El profesor cogerá al hacer tres niñas y tres niños para que expongan delante de la clase el resumen que han elaborado a partir de la entrevista. Después, preguntará al resto de la clase si tienen alguna otra aportación, de modo que el tema de los cambios en la adolescencia esté lo más completo posible.</p>
--	---

Actividad 25	
Título	<u>Fecundación y menstruación</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Conocer el funcionamiento del aparato reproductor femenino.- Explicar en qué consiste la menstruación y cómo se produce la fecundación.- Normalizar los nuevos cambios que va a experimentar el cuerpo, tanto de la mujer como del hombre.- Mentalizar a los alumnos de que la menstruación es algo natural y necesario, y que no es algo de lo que las chicas deban avergonzarse.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- La menstruación. Definición y proceso.- La fecundación.
Materiales	Papel, bolígrafo, ordenador con internet y vídeo: http://www.youtube.com/watch?v=BqfEnoOYt_E
Tiempo	30 minutos
Desarrollo	El profesor pone a los alumnos el vídeo de “Pablito y Virginia: ¿Cómo se hacen los niños?”, mediante un proyector. A



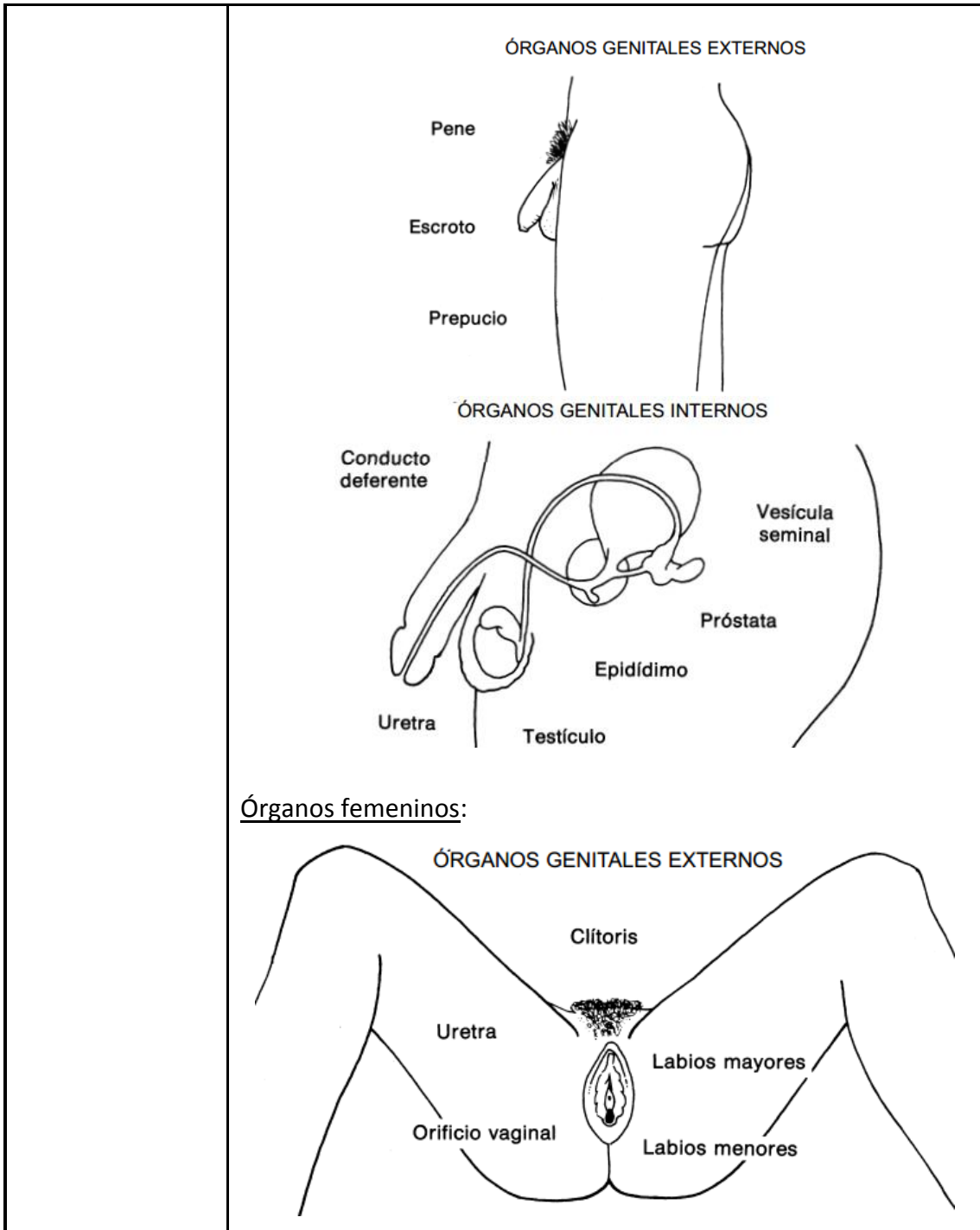
	<p>continuación, los niños tienen que decir con sus palabras de la manera más exacta lo que se ha explicado en el vídeo, y después realizar un resumen.</p> <p>Una vez hecho esto, se pone en común. El profesor vuelve a explicar en qué consiste la menstruación y fecundación. Al final se da un tiempo para preguntas y dudas.</p>
--	--

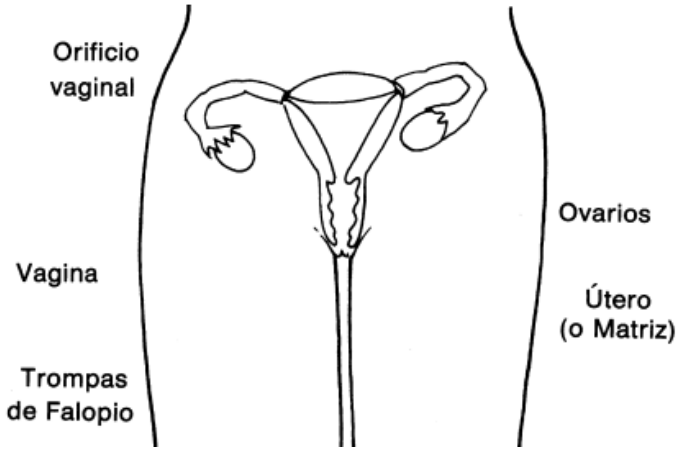
Actividad 26	
Título	<u>Análisis del vocabulario</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Conocer la cantidad de palabras con las que se designan los genitales masculino y femenino.- Entender por qué los genitales tienen tantas palabras diferentes para nombrarlos.- Distinguir cuáles de todos esos nombres que se utilizan para la designación de los genitales son los más adecuados.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Vocabulario de la Educación Sexual.
Materiales	Ficha entregada por el profesor, lápiz
Tiempo	20 minutos
Desarrollo	<p>El profesor entregará una ficha en la que haya las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none">- <i>¿Qué nombres le dan a tu barrio a la vulva y el pene? (Hacer una lista)</i>- <i>¿Por qué crees que estas partes del cuerpo tienen tantos nombres?</i>- <i>Busca algunas de esas palabras en el diccionario y</i>



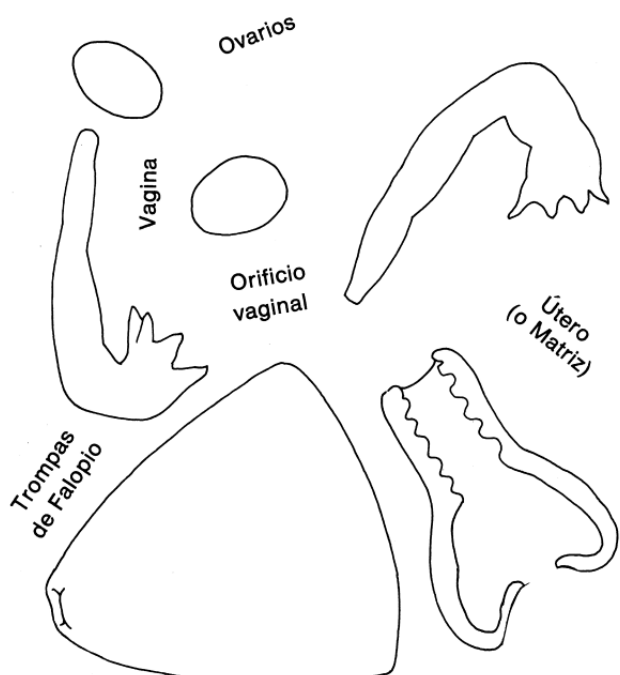
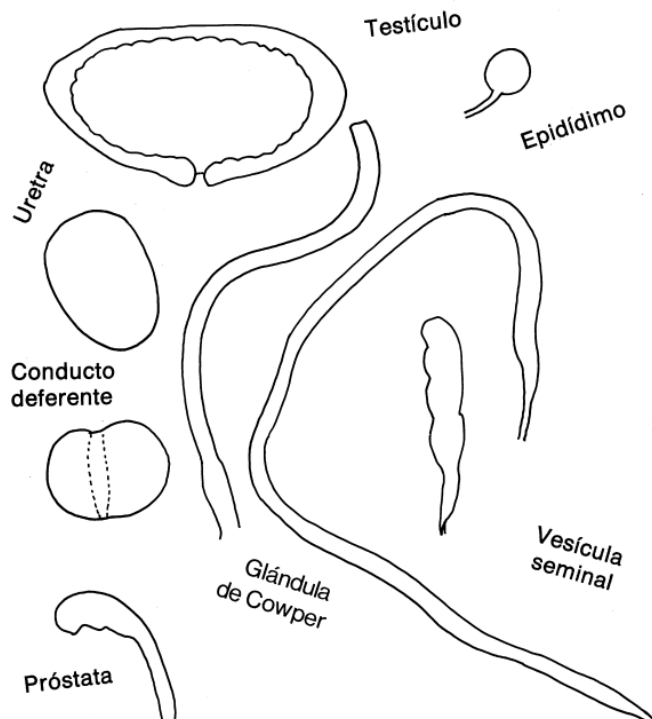
	<p><i>comprueba lo que significan realmente.</i></p> <ul style="list-style-type: none">- <i>Utilizar tantos nombres distintos, ¿facilita o dificulta la comunicación? ¿Por qué?</i>- <i>¿Qué nombres crees que debemos usar? ¿Por qué?</i> <p>Este cuestionario debe realizarse de forma individual por cada alumno. Una vez terminado, se exponen todas las respuestas y el profesor da una serie de pautas para guiar a los alumnos en las conclusiones.</p>
Actividad obtenida del <i>Programa de Harimaguada</i> .	

Actividad 27	
Título	<u>Genitales internos y externos</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Conocer y diferenciar las diferentes partes de los órganos genitales internos y externos masculinos y femeninos.- Familiarizar a los alumnos y alumnas con estos términos e intentar que pierdan la vergüenza.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Órganos genitales externos e internos masculinos y femeninos.
Materiales	Fichas y lápiz: <u>Órganos masculinos:</u>



	<p style="text-align: center;">ÓRGANOS GENITALES INTERNOS</p> 
Tiempo	15 minutos
Desarrollo	<p>El profesor reparte a cada alumno estas imágenes en una ficha o dos fichas y los alumnos deben identificar cada zona del cuerpo con su nombre. Tienen que pintar cada zona de un color diferente y rodear cada uno de los nombres con el color correspondiente.</p> <p>Después se llevará a cabo una corrección grupal.</p>
Actividad obtenida del Programa <i>Harimaguada</i> .	

Actividad 28	
Título	<u>Reconstruye los genitales internos</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer y diferenciar las diferentes partes de los órganos genitales internos, tanto masculinos como femeninos. - Familiarizar a los alumnos y alumnas con estos términos e intentar que pierdan la vergüenza. - Manipular con los genitales internos de modo que interioricen, comprendan y diferencien mejor cada una de sus partes.

Contenidos	- Genitales internos femeninos y masculinos
Materiales	<p>Fichas recortables, papel, tijeras, pegamento, lápiz.</p> <p>Recortable órgano femenino:</p>  <p>Recortable órgano masculino:</p> 



Tiempo	20 minutos
Desarrollo	El profesor reparte los recortables ofrecidos en materiales y los alumnos deben reconstruir los genitales internos masculinos y femeninos. Antes de llevar a cabo esta actividad, el profesor debe haber explicado los contenidos correspondientes. Para finalizar, el profesor pone una imagen de cada órgano interno para que comprueben si lo han hecho bien.
Actividad obtenida del Programa <i>Harimaguada</i> .	

Actividad 29	
Título	<u>La higiene y cuidado de nuestro cuerpo</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Conocer los hábitos de higiene que se deben usar diariamente.- Insistir a los alumnos en la necesidad de una higiene diaria.- Hacer ver a los niños y niñas que tener cierta higiene todos los días es muy bueno para ellos, para también para las personas que les rodean.- Hacer hincapié en que durante la adolescencia hay que llevar a cabo una higiene diaria más exhaustiva debido a los cambios hormonales.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- La higiene y el cuidado personal, haciendo hincapié en la adolescencia. (Véase el apartado 3.2 <i>Cambios físicos o biológicos. Higiene personal</i>)
Materiales	-
Tiempo	20 minutos
Desarrollo	Esta actividad es una dramatización. El profesor va a preguntar qué



	<p>conductas de higiene y cuidado personal conocen. Cuando los alumnos levanten la mano, el profesor debe escoger a uno de ellos. Este chico o chica debe salir a la pizarra y realizar una interpretación de dicha conducta, sin decir una palabra. El resto de alumnos tiene que reconocer ese hábito de higiene, y una vez que lo hacen, el alumno que interpreta lo escribe en la pizarra. Después se sienta.</p> <p>Siguen saliendo alumnos a dramatizar diferentes conductas de higiene y cuidado del cuerpo. Cuando acaben, habrá un resumen de esas conductas en la pizarra y el profesor debe dar unas pequeñas pautas y consejos acerca de ellas, así como explicar por qué es recomendable llevarlas a cabo.</p>
Actividad inspirada en una de las actividades del Programa de <i>Harimaguada</i> .	

Actividad 30	
Título	<u>Encuesta sobre cuidado e higiene personal</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Conocer el porcentaje de alumnos que lleva a cabo conductas de cuidado e higiene personal.- Trabajar con aspectos matemáticos como es la estadística.- Concienciar a los alumnos en la necesidad y la importancia de una higiene y cuidado personal diarios, partiendo de los resultados obtenidos en la encuesta.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Conductas de cuidado e higiene personal.
Materiales	Pizarra, tiza, encuestas, papel, bolígrafo
Tiempo	Durante dos sesiones: La primera sesión de 10 minutos y la segunda, de 30-40 minutos.
Desarrollo	En la primera sesión, el profesor debe recoger los datos para poder llevar a cabo la encuesta. Se llevará a cabo una lluvia de ideas sobre



	<p>las conductas de higiene y cuidado personal que los alumnos conocen, y el profesor irá apuntando dichas conductas en un papel, además de incluir algunas que hayan podido olvidar mencionar.</p> <p>En la segunda sesión, ya tiene que tener la encuesta preparada. Reparte una encuesta a cada alumno y les da tiempo para que la puedan realizar de manera anónima. A continuación, por grupos, irán anotando los resultados de la clase obtenidos en total. Por ejemplo:</p> <p style="padding-left: 40px;"><i>No lavarse los dientes diariamente → 6 alumnos</i></p> <p style="padding-left: 40px;"><i>Lavarse los dientes una vez al día → 12 alumnos</i></p> <p style="padding-left: 40px;"><i>Lavarse los dientes más de una vez al día → 7 alumnos</i></p> <p style="text-align: center;">....</p> <p>Una vez hecho esto, el profesor recogerá todos los datos en la pizarra y, dependiendo de los resultados, deberá dar unos refuerzos u otros para promocionar esas conductas.</p>
Actividad inspirada en una de las actividades del <i>Programa de Harimaguada</i> .	

Actividad 31	
Título	<u>Autoestima</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer el nivel de autoestima que se tiene de uno mismo. - Tomar conciencia de la autoestima de cada uno y llevar a cabo medidas para mantener ese nivel o aumentarlo. - Valorar por parte del profesor el nivel general de la clase de autoestima para reforzarlo. - Usar las TICs en la enseñanza y desarrollo de actividades
Contenidos	- Niveles de autoestima
Materiales	Ordenadores con internet para cada alumno, ficha de seguimiento de la autoestima, página web:



	http://www.psicoactiva.com/tests/test4.htm
Tiempo	15 minutos
Desarrollo	<p>El profesor lleva a los alumnos al aula de informática, si en la clase habitual no hay ordenadores ni posibilidad de llevarlos.</p> <p>Una vez allí, el profesor da la página web a la que tienen que acceder los alumnos. Les da unas breves indicaciones y los alumnos realizan el test de autoestima.</p> <p>Al finalizar, el profesor pasará una hoja de seguimiento para que los alumnos pongan el nivel de autoestima que tienen, pero sin poner el nombre, de modo que se mantenga el anonimato. Una vez recopilados todos los datos, el profesor hará una valoración general y decidirá si esa clase necesita o no un refuerzo para subir su autoestima.</p>

Actividad 32	
Título	<u>Analizando imágenes</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Analizar y conocer tipos de conductas afectivo-sexuales.- Normalizar todas y cada una de las conductas afectivo-sexuales que se dan en la sociedad.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Conductas afectivo-sexuales
Materiales	<p>Imágenes o diapositivas proporcionadas por el profesor, lápiz y papel.</p> <p>Imágenes:</p>

<p>Tiempo</p>	<p>20-30 minutos</p>
<p>Desarrollo</p>	<p>El profesor reparte una ficha con las imágenes propuestas en materiales o bien las pone en un proyector.</p> <p>Los alumnos tienen que escribir una o varias palabras para describir cada imagen, de manera individual. Después tienen que escoger la viñeta que más le guste y explicar por qué. Lo mismo tendrá que hacer con la que menos le guste.</p>



	<p>Una vez hecho esto, se realiza una puesta en común y se analizan las palabras que han utilizado los alumnos para la descripción de cada situación, así como los argumentos dados en la selección de las viñetas extremas.</p> <p>Por último, se extraen conclusiones sobre las diferentes formas que existen de vivir la sexualidad.</p> <p>Si se quiere trabajar más en este tema, se podría hacer un mural.</p>
Actividad obtenida del Programa de <i>Harimaguada</i> .	

Actividad 33	
Título	<u>El mural del amor</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Tomar conciencia de que las relaciones (sobre todo amorosas) entre las personas rigen nuestras vidas.- Tolerar y respetar las manifestaciones de amistad, amor... del resto de las personas.- Entender que hay ciertas conductas o manifestaciones que no deben darse en público.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Conductas y manifestaciones de amistad, enamoramiento...
Materiales	Cartulina grande o cuatro cartulinas, rotuladores de colores, noticias sacadas de periódicos o revistas traídas por los alumnos, tijeras, pegamento...
Tiempo	40 minutos
Desarrollo	El profesor debe haber avisado con antelación a los alumnos para que traigan recortes de periódicos o revistas, o imágenes de internet en las que se manifiesten aspectos de las relaciones, entre las personas: amistad,



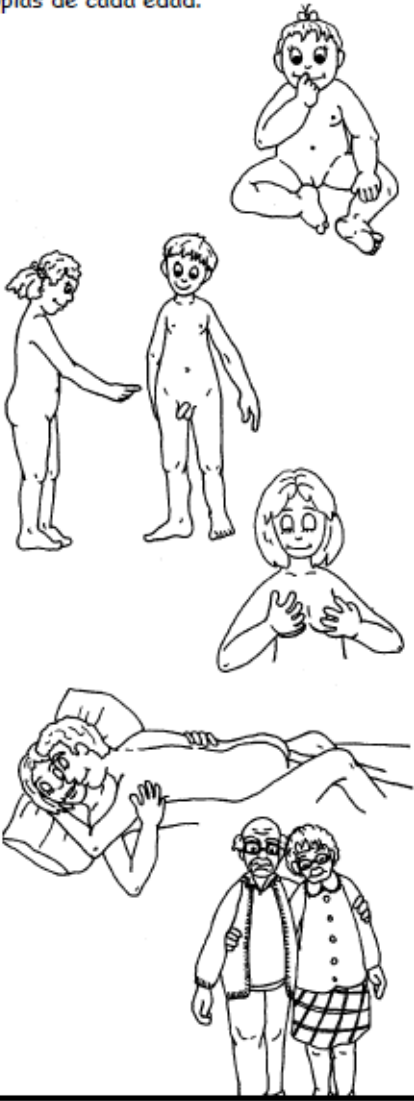
	<p>afecto, enamoramiento...</p> <p>Para hacer la actividad más motivadora para los niños y niñas, pueden buscar y llevar imágenes de celebridades que les gusten o fotos que tengan en casa de familiares o ellos mismos (siempre y cuando se cumplan los requisitos de la actividad).</p> <p>Estas imágenes se pegarán en el mural y debajo de cada una tiene que haber un comentario, explicando en qué consiste cada foto.</p>
Actividad obtenida del Programa de <i>Harimaguada</i> .	

Actividad 34	
Título	<u>Concurso de cuentos amorosos</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Diferenciar entre enamoramiento, atracción y deseo sexual.- Tomar conciencia de que las relaciones (sobre todo amorosas) entre las personas rigen nuestras vidas.- Tolerar y respetar las manifestaciones de amistad, amor... del resto de las personas.- Normalizar las relaciones amorosas entre las personas y entender que es algo común que experimenta todo el mundo.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Conductas y manifestaciones de enamoramiento, atracción y deseo sexual. Diferencias entre ellas.
Materiales	Papel, bolígrafo, colores.
Tiempo	Más de una sesión (mínimo dos)
Desarrollo	Cada alumno tiene que llevar a cabo un cuento en el que los diferentes personajes experimenten enamoramiento, atracción y



	<p>deseo sexual, pudiendo diferenciar cada uno de estos términos.</p> <p>El cuento se llevará a cabo en la primera clase o sesión. Se recopilarán los relatos y se dividirán para que los alumnos los lean y señalen un finalista de cada grupo. En la siguiente sesión, se leerán los cuentos finalistas y se votará un ganador entre toda la clase.</p>
--	---

Actividad 35	
Título	<u>La sexualidad a lo largo de la vida</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Conocer cómo evoluciona la sexualidad con las etapas de la vida.- Diferenciar y clasificar las conductas sexuales según la edad.- Tomar conciencia del constante cambio en el que nos encontramos las personas.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Conductas afectivo-sexuales según las edades.
Materiales	<p>Ficha, lápiz y papel.</p> <p><u>Ficha, ¿Cómo evoluciona la sexualidad?:</u></p>

	<p style="text-align: center;"><u>¿Cómo evoluciona la sexualidad?</u></p> <p>Nombra algunas conductas sexuales propias de cada edad.</p> <p>PRIMERA INFANCIA</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>INFANCIA</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>ADOLESCENCIA</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>ADULTEZ</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>VEJEZ</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> 
<p>Tiempo</p>	<p>20-30 minutos</p>
<p>Desarrollo</p>	<p>En primer lugar, se lleva a cabo un debate entre toda la clase sobre las formas de manifestar la sexualidad en cada etapa de la vida. El profesor debe ayudar a que el alumnado exprese sus conocimientos y opiniones a través de recuerdos, ejemplos...</p> <p>Una vez activados los conocimientos previos y recuerdos de los niños, el profesor reparte una ficha (desarrollada en materiales) y el alumnado la realiza de manera individual. Al acabar, se pone en común todas las respuestas que dan propuesto los alumnos y éstos deben completar sus actividades con las nuevas aportaciones de sus compañeros.</p>



	Por pequeños grupos, realizar un comic que refleje la evolución de la sexualidad a lo largo de la vida.
Actividad obtenida del Programa de <i>Harimaguada</i> .	

Actividad 37	
Título	<u>Debate sobre la identidad sexual</u>
Objetivos	- Tomar conciencia del papel asignados a las acciones realizadas por cada sexo, qué es propio de chicos y qué de chicas.
Contenidos	- Identidad sexual - Orientaciones del deseo
Materiales	Pizarra y tiza.
Tiempo	30 minutos.
Desarrollo	<p>El educador apuntará en la pizarra frases del tipo: “Si un hombre muestra afecto hacia otro hombre es homosexual”. Estas frases estarán relacionadas con la identidad sexual, es decir, lo que significa ser hombre y lo que significa ser mujer, así como frases sobre las diferentes orientaciones del deseo.</p> <p>Los alumnos tendrán que decir qué opinan acerca de estas frases argumentando por qué piensas de esta manera.</p> <p>Esta actividad nos sirve para ver qué concepto tienen los alumnos acerca de este tema. Podría servir de introducción a la explicación de los conceptos.</p>



Actividad 38	
Título	<u>¿Qué sabemos? I</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Aclarar la terminología relacionada con identidad sexual, género y orientación del deseo.- Evaluar la forma de expresarse de los alumnos a la hora de dar definiciones.- Fomentar el trabajo en grupo y el aprendizaje colaborativo.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Identidad sexual- Orientación del deseo
Materiales	Papel y bolígrafo
Tiempo	20 minutos.
Desarrollo	<p>Se reparten cuartillas de folio a cada alumno donde irán anotando las palabras que se vayan dictando, definiéndolas. Los conceptos que se trabajarán son: homosexual/gay, hombre, mujer, heterosexual, bisexual, género e identidad sexual.</p> <p>Una vez anotados y definidos se plantearán a la clase y entre todos construirán la definición para cada concepto.</p> <p>Actividad adaptada de: Infante García A.; París Ángel, Á.; Fernández Herrera, L.; Padrón Morales, MM.; ¿Y tú qué sabes de eso? Manual de Educación Sexual para jóvenes.</p> <p>Recuperado el 1 de Diciembre de 2013, de http://www.institutodesexologia.org/QueSabesdeEso_Mar.pdf</p>



Actividad 39	
Título	<u>¿Qué sabemos? II</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Aclarar la terminología relacionada con identidad sexual, género y orientación del deseo.- Evaluar la forma de expresarse de los alumnos a la hora de dar definiciones.- Fomentar el trabajo en grupo y el aprendizaje colaborativo.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Identidad sexual- Orientación del deseo
Materiales	Papel y bolígrafo
Tiempo	20 minutos.
Desarrollo	<p>Se forman grupos de 4 personas.</p> <p>A cada grupo se le da un concepto relacionado con la identidad sexual y los tipos de orientaciones del deseo. (Los expuestos en la actividad anterior).</p> <p>Cada grupo trabajará el concepto que le haya tocado para obtener una definición global y exponerlas al resto de la clase.</p>

Actividad 40	
Título	<u>Este chico soy. Esta chica soy. Este es mi mundo</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Expresar qué significa ser chico o chica para cada alumno.- Conocer los aspectos característicos del otro sexo.



Actividad 41	
Título	<u>Mural. Diversidad sexual</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Construir el concepto de diversidad sexual, así como valorar la representación que el alumnado mantiene sobre la homosexualidad.- Clarificar conceptos y revisar actitudes ante personas con distintas orientaciones sexuales
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Identidad sexual- Tipos de orientación del deseo.
Materiales	Revistas, lápices, rotuladores, papel, tijeras y pegamento.
Tiempo	50-55 minutos
Desarrollo	<p>Se pide al alumnado que elaboren un mural sobre las diferentes orientaciones sexuales. Se parte del hecho de que todos tienen una idea de lo que supone ser homosexual, ser bisexual o heterosexual.</p> <p>Se trata de intentar plasmar esa representación en un mural, previo consenso, o no, del grupo.</p> <p>Una vez terminado cada grupo explicará su mural al resto de los grupos, de esta manera se exponen las ideas previas que se tienen sobre las diferentes opciones sexuales: cómo la describen, definiciones que aportan, valores y actitudes subyacentes y mitos y creencias sobre la homosexualidad, entre otras cuestiones.</p> <p>Antes de empezar con la exposición sería interesante preguntar cómo han elaborado el mural, si ha habido consenso entre el grupo así como dificultades surgidas. Asimismo es interesante incentivar al alumnado para que revisen todos los murales expuestos y vayan tomando para el posterior debate.</p>



	<p>Una vez comentados todos los murales se da paso al debate. El educador tiene que incitar a la discusión lanzando preguntas al gran grupo, para finalizar con conclusiones y aclaraciones terminológicas.</p> <p>Actividad extraída de: Infante García A.; París Ángel, Á.; Fernández Herrera, L.; Padrón Morales, MM.; ¿Y tú qué sabes de eso? Manual de Educación Sexual para jóvenes. Recuperado el 1 de Diciembre de 2013, de http://www.institutodesexologia.org/QueSabesdeEso_Mar.pdf</p>
--	---

Actividad 42	
Título	<u>Mitos y estereotipos</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Favorecer la reflexión y el cambio de postura ante argumentos contundentes.- Desvelar las creencias erróneas acerca de los roles de género y los estereotipos.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Falsos mitos sobre los roles de género
Materiales	Espacio amplio.
Tiempo	50 minutos.
Desarrollo	<p>Organizamos el aula de tal modo que quede un espacio amplio y diáfano. Explicamos que una mitad de ese espacio será ocupado por quienes estén a favor o de acuerdo con las frases que el profesor lea y, la otra mitad quienes estén en desacuerdo, de tal forma que el alumnado quede enfrentado según el posicionamiento que tengan respecto a la frase.</p> <p>Cada miembro del grupo irá dando los argumentos que justifique</p>



	<p>su inclusión en un sitio o en otro. Una vez argumentada las frases que el profesor haya leído habrá posibilidad de cambiar de posición.</p> <p>A la hora de leer una nueva frase volverán al centro y así sucesivamente.</p> <p>Para finalizar, es interesante preguntarles con qué frase han tenido más dificultades para situarse.</p> <p>Frases del tipo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los hombres no lloran - El papel fundamental de la mujer es ser ama de casa y cuidar de los hijos. - Una chica no tiene porqué llevar condón. - Los chicos no pueden decir que no a una relación sexual. - Los chicos no son tiernos ni dulces. - Si un chico muestra afecto a otro chico es porque es gay. <p>Actividad adaptada: Infante García A.; París Ángel, Á.; Fernández Herrera, L.; Padrón Morales, MM.; ¿Y tú qué sabes de eso? Manual de Educación Sexual para jóvenes. Recuperado el 1 de Diciembre de 2013, de http://www.institutodesexologia.org/QueSabesdeEso_Mar.pdf</p>
--	---

Actividad 43	
Título	<u>“Ponte en su lugar”</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Ser conscientes de los estereotipos que la sociedad tiene a la hora de ser hombre o de ser mujer. - Concienciar de que no hay que prejuzgar a los demás por ser del sexo opuesto.



Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Identidad sexual- Roles de género
Materiales	Espacio amplio.
Tiempo	40-50 minutos
Desarrollo	<p>Por grupos de 4 o 5 personas del mismo sexo, se interpretarán situaciones que se dan en la vida cotidiana y que son propias del sexo opuesto. Por ejemplo, un grupo de chicas imita a un grupo de chicos que ha quedado para jugar un partido de fútbol. Se trata de que actúen como crean que lo harían ellos.</p> <p>Una vez todos los grupos hayan representado una escena se comentará qué aspectos de los representados son ciertos y cuáles no. De forma que los alumnos vean los conflictos que surgen al prejuzgar al otro por ser del otro sexo.</p> <p>Cada alumno tendrá la opción de decir al grupo qué es lo que más le gusta de ser chica o de ser chico.</p> <p>Educación sexual (2010, Febrero). Serie didáctica nº 100. Recuperado el 5 de Diciembre de 2013, de http://www.bnm.me.gov.ar/redes_federales/snie/pais/tucuman/producciones/docs/serie_didactica_n100.pdf</p>

Actividad 44

Título	<u>La identidad sexual</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Definir el concepto de identidad sexual a partir de una serie de preguntas.



	<ul style="list-style-type: none">- Visibilizar las diferentes formas de sexuación.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- La identidad sexual
Materiales	Cuestionario y lápiz
Tiempo	10 minutos
Desarrollo	<p>Se trata de que los alumnos contesten a una serie de preguntas relacionadas con su identidad sexual, las preguntas serían las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none">- Cuando alguien nace qué es lo primero que preguntamos.- En un cuestionario cuáles son las dos primeras preguntas, la mayoría de las veces.- En nuestra sociedad, ¿qué se entiende por hombre y qué se entiende por mujer en función de características físicas, psicológicas y de comportamiento?- Para ti, ¿qué es la identidad sexual y de género? Explícalo a tu manera- ¿En qué te fijas a la hora de identificar a una persona (ropa, cabello...)?- Respecto a la pregunta anterior, ¿crees que puedes equivocarte al identificar a una persona por su ropa, su cabello, adornos...? <p>Para concluir, se realiza una puesta en común para llegar a una definición acertada sobre el concepto de identidad sexual.</p>

Actividad 45

Título	<u>CINE: "Mi vida en rosa"</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Comprender que la identidad sexual es algo con lo que nacemos y que no decidimos.



	<ul style="list-style-type: none">- Promover actitudes de no discriminación hacia personas que consideramos que son diferentes a nosotros.- Motivar a los alumnos mediante la proyección de la película.- Percatar a los alumnos de que el tema de la sexualidad está presente en su día a día.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Identidad sexual- Género
Materiales	Ordenador, proyector
Tiempo	2 horas
Desarrollo	<p>La película <i>Mi vida en rosa</i> cuenta la historia de Ludovic, un niño con la mentalidad de una niña.</p> <p>A través de esta película se puede trabajar la identidad sexual y el género.</p> <p>Antes de proyectar la película, el profesor realizará preguntas sobre la identidad sexual, cómo reaccionarían si un compañero chico se sintiera como chica o viceversa.</p> <p>Una vez finalizada la película, se expondrían las conclusiones y el profesor preguntaría si han cambiado de opinión después de ver la película.</p>



4. Sexualidad en la sociedad

Actividad 46	
Título	<u>¿Quién trabaja en casa?</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Conocer las características de la actividad laboral en hombres y mujeres.- Identificar las diferentes posibilidades de reparto que se pueden dar en la realización de los trabajos domésticos.- Percatarse de la importancia de la distribución de responsabilidades del hogar.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Actividad laboral en hombres y mujeres- Trabajos domésticos- Distribución de responsabilidades
Materiales	Papeles, bolígrafos.
Tiempo	30 minutos
Desarrollo	<p>Se les entregará un papel a cada grupo de alumnos, los cuales mediante mímica tratarán de representar al resto de la clase situaciones de la vida cotidiana familiares, relacionadas con el reparto de las tareas del hogar (Un padre cosiendo, una madre barriendo, un abuelo planchando, un hijo poniendo la mesa, etc.). El resto de compañeros/as intentarán destapar qué situación se está dando, y a continuación mediante un debate global, se tratará de concienciar a los niños/as de la importancia del reparto de las tareas del hogar y de la igualdad que se debe dar en todos los miembros a la hora de realizarlas.</p>



Actividad 47	
Título	<u>Los niños y niñas también colaboramos</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Conocer las características de la actividad laboral en hombres y mujeres.- Identificar las diferentes posibilidades de reparto que se pueden dar en la realización de los trabajos domésticos.- Percatarse de la importancia de la distribución de responsabilidades del hogar.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Actividad laboral en hombres y mujeres.- Trabajos domésticos.- Distribución de responsabilidades.
Materiales	-
Tiempo	15 minutos
Desarrollo	<p>El profesor/a iniciará una lluvia de ideas, en el cual se comentará quién realiza las tareas de la casa: ¿Quién lava nuestra ropa?, ¿quién riega las plantas?, ¿quién hace la comida?, ¿qué hacemos nosotros?, ¿qué podemos hacer?...etc. Tras la observación y puesta en común de las respuestas dadas por los alumnos/as, se intentará llegar a conclusiones, concienciándoles de que no sólo los padres y madres pueden realizar las tareas del hogar, sino que los hijos e hijas también han de colaborar, pues es responsabilidad de todos.</p>



Actividad 48	
Título	<u>¡Periodistas por un día!</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Conocer las características y diferencias de la actividad laboral en hombres y mujeres.- Reflexionar sobre la evolución en los últimos tiempos del trabajo en hombres y mujeres.- Valorar la incorporación de la mujer al mercado laboral.- Percatarse de la importancia de la socialización y de la eliminación de las diferencias en el mercado laboral por razones de sexo o género.- Investigar realizando encuestas.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Actividad laboral en hombres y mujeres- Evolución en los últimos tiempos. incorporación de la mujer al mercado laboral- Sexo y género a lo tradicional. importancia de la socialización
Materiales	Pizarra, tizas, cuaderno, bolígrafos.
Tiempo	60 minutos, divididos en: 40 minutos en la primera sesión, 20 minutos en la segunda sesión.
Desarrollo	La clase se dividirá en grupos de 4 ó 5 personas, los cuales en voz alta y por turnos propondrán diferentes preguntas que les pueden realizar a sus padres y abuelos acerca de los trabajos que realizan, o que han realizado. Estas preguntas se irán anotando en la pizarra, y a continuación se realizará a partir de ellas un cuestionario común que los alumnos/as anotarán en su cuaderno para realizarlo en casa a sus diferentes familiares. Se acordará un día como fecha límite de traer las encuestas con



	<p>sus respuestas, y se hará una puesta en común en el aula acerca de éstas, extrayendo conclusiones acerca de la actividad laboral entre hombres y mujeres, de sus diferencias, de la evolución a lo largo del tiempo, etc.</p>
--	--

Actividad 49	
Título	<u>¡Vamos a investigar!</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer las características y diferencias de la actividad laboral en hombres y mujeres. - Reflexionar sobre la evolución en los últimos tiempos del trabajo en hombres y mujeres. - Valorar la incorporación de la mujer al mercado laboral. - Percatarse de la importancia de la socialización y de la eliminación de las diferencias en el mercado laboral por razones de sexo o género. - Trabajar la interdisciplinariedad con la asignatura de matemáticas. - Saber extraer conclusiones a partir de datos y gráficos.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad laboral en hombres y mujeres - Evolución en los últimos tiempos. incorporación de la mujer al mercado laboral - Sexo y género a lo tradicional. importancia de la socialización
Materiales	Cuaderno, lápices, pinturas de colores, reglas.
Tiempo	Una sesión de una hora
Desarrollo	A partir de los datos obtenidos en las encuestas de la actividad anterior, los alumnos deberán representar en sus cuadernos gráficos de barras o



	sectores en los cuales queden representadas las respuestas a la encuesta del conjunto de la clase. Una vez hecho los gráficos, de forma global el conjunto de la clase, interpretará lo que éstos representan, reflexionado de nuevo acerca del tema, y haciendo hincapié en la igualdad que debe existir entre hombres y mujeres.
--	--

Actividad 50

Título	<u>Lo que la tradición marca</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer las características y diferencias de la actividad laboral en hombres y mujeres. - Reflexionar sobre la evolución en los últimos tiempos del trabajo en hombres y mujeres. - Valorar la incorporación de la mujer al mercado laboral. - Percatarse de la importancia de la socialización y de la eliminación de las diferencias en el mercado laboral por razones de sexo o género.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad laboral en hombres y mujeres - Evolución en los últimos tiempos. incorporación de la mujer al mercado laboral - Sexo y género a lo tradicional. Importancia de la socialización
Materiales	Lámina, lápices, pinturas de colores, cuaderno.
Tiempo	20 minutos
Desarrollo	Se les proporcionará a los alumnos y alumnas una lista con un conjunto de profesiones, en las cuales por tradición se distinguen subjetivamente cuáles de dichas profesiones se relacionan con los hombres, y cuáles de dichas profesiones se atañen a las mujeres. Una vez hecha la relación, en sus



	<p>cuadernos deberán desarrollar una redacción, en la cual se argumente la igualdad del trabajo entre el hombre y la mujer, el derecho de todos a ser lo que nos gusta y no lo que la sociedad impone, y la eliminación de la tradición en muchos de los casos de los ejemplos de profesión expuestos.</p> <p style="text-align: center;"><u>Lista de profesiones:</u></p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">Enfermero/a</td> <td style="width: 50%;">Azafato/a de vuelo</td> </tr> <tr> <td>Amo/a de casa</td> <td>Dependiente</td> </tr> <tr> <td>Secretario/a</td> <td>Bailarín/a</td> </tr> <tr> <td>Enfermero/a</td> <td>Empleado/a de limpieza</td> </tr> <tr> <td>Peluquero/a</td> <td>Costurero/a</td> </tr> <tr> <td>Bibliotecario/a</td> <td>Arquitecto/a</td> </tr> <tr> <td>Mecánico/a</td> <td>Agricultor/a</td> </tr> <tr> <td>Taxista</td> <td>Marinero/a</td> </tr> <tr> <td>Carnicero/a</td> <td>Barrendero/a</td> </tr> <tr> <td>Carpintero/a</td> <td>Ingeniero/a</td> </tr> <tr> <td>Albañil</td> <td>Electricista</td> </tr> <tr> <td>Bombero/a</td> <td>Cajero/a</td> </tr> </table>	Enfermero/a	Azafato/a de vuelo	Amo/a de casa	Dependiente	Secretario/a	Bailarín/a	Enfermero/a	Empleado/a de limpieza	Peluquero/a	Costurero/a	Bibliotecario/a	Arquitecto/a	Mecánico/a	Agricultor/a	Taxista	Marinero/a	Carnicero/a	Barrendero/a	Carpintero/a	Ingeniero/a	Albañil	Electricista	Bombero/a	Cajero/a
Enfermero/a	Azafato/a de vuelo																								
Amo/a de casa	Dependiente																								
Secretario/a	Bailarín/a																								
Enfermero/a	Empleado/a de limpieza																								
Peluquero/a	Costurero/a																								
Bibliotecario/a	Arquitecto/a																								
Mecánico/a	Agricultor/a																								
Taxista	Marinero/a																								
Carnicero/a	Barrendero/a																								
Carpintero/a	Ingeniero/a																								
Albañil	Electricista																								
Bombero/a	Cajero/a																								

Actividad 51	
Título	<u>Mi horario de la semana</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer las características y diferencias de la actividad laboral en hombres y mujeres - Reflexionar sobre la evolución en los últimos tiempos del trabajo en hombres y mujeres - Valorar la incorporación de la mujer al mercado laboral - Percatarse de la importancia de la socialización y de la eliminación de las



Programa de Educación Afectivo-Sexual en la Escuela

	diferencias en el mercado laboral por razones de sexo o género.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad laboral en hombres y mujeres - Evolución en los últimos tiempos. incorporación de la mujer al mercado laboral - Sexo y género a lo tradicional. importancia de la socialización - Trabajos domésticos - Trabajos remunerados y repercusiones - Distribución de responsabilidades
Materiales	Lámina, lápices, pinturas de colores, cuaderno.
Tiempo	30 minutos
Desarrollo	Se les entregará a los alumnos/as una lámina con la siguiente tabla. Se le indicará que completen y colorean de la siguiente manera:
	Trabajo doméstico: rojo Trabajo asalariado o estudio: azul Ocio: amarillo Sueño: violeta Cuidado personal: verde
	A continuación se hará una reflexión por escrito sobre la distribución e igualdad en las tareas del hogar.

HORAS	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO			DOMINGO		
Miembros	M	P	H	M	P	H	M	P	H	M	P	H	M	P	H	M	P	H	M	P	H
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					
9																					
10																					



11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							

Actividad 52	
Título	<u>Adivina, adivinanza</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer las características y diferencias de la actividad laboral en hombres y mujeres - Reflexionar sobre la evolución en los últimos tiempos del trabajo en hombres y mujeres - Valorar la incorporación de la mujer al mercado laboral - Percatarse de la importancia de la socialización y de la eliminación de las diferencias en el mercado laboral por razones de sexo o género.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad laboral en hombres y mujeres - Evolución en los últimos tiempos. incorporación de la mujer al mercado laboral - Sexo y género a lo tradicional. Importancia de la socialización - Trabajos domésticos - Trabajos remunerados y repercusiones



	<ul style="list-style-type: none">- Distribución de responsabilidades
Materiales	Bolígrafo
Tiempo	30 minutos
Desarrollo	<p>Se les proporcionará a cada alumno/a una lámina en la cual se presentarán una serie de afirmaciones, a las cuales el alumno deberá decir si son verdaderas o falsas, si están de acuerdo o no con ellas, justificando en todo momento por escrito el por qué.</p> <p style="text-align: center;"><u>Lista de afirmaciones</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Un hijo nunca colabora en las tareas del hogar.- Una mujer no puede trabajar como mecánica, ese trabajo es sólo para hombres.- Una mujer tiene que trabajar en el hogar y cuidar de sus hijos, nunca trabajar fuera de casa.- Tanto puede "llevar una casa" un hombre como una mujer.- Es espantoso ver a un hombre planchando la ropa.- Ver a un padre fregando los platos es lo más ridículo que he visto nunca.- Todas las personas tienen derecho a trabajar fuera de casa.- El trabajo del hogar es para los padres y las madres.- Es feo ver a mi padre cosiéndome los calcetines.- El trabajo doméstico no requiere ningún esfuerzo y no debe ser valorado.- Un hombre nunca puede trabajar de empleado de la limpieza.- Mecánico, albañil o fontanero son trabajos que solo pueden desempeñar los hombres.- La incorporación a la mujer en el mercado laboral se está



	<p>viviendo desde hace unas décadas.</p> <ul style="list-style-type: none">- Se deben repartir las tareas del hogar equitativamente entre todos los miembros de la familia.- Azafata, bailarina o costurera son trabajos que únicamente puede desempeñar una mujer.
--	--



5. Relaciones interpersonales

Actividad 53	
Título	<u>Nuestra familia</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Percatarse de la diversidad dentro de cada familia- Conocer los diferentes tipos de estructura familiar- Concienciar de la importancia de la familia en toda persona
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- La familia- Tipos de estructura familiar. (Miembros y parentescos. Divorcio-separación y adopción)
Materiales	Láminas (folios), lápices y pinturas de colores.
Tiempo	Una sesión de una hora
Desarrollo	<p>A cada alumno/a se le repartirá una lámina dónde dibujará cómo es su familia, con quién vive, etc. Tras esto se abrirá un debate común en el cual cada niño/a comentará lo que ha dibujado y explicará por qué. De este modo se llegará a la conclusión de que existen muchos tipos de estructuras familiares, se identificarán con algunas de ellas y con otras harán comparaciones, y se intentará que concluyan que a pesar de la diversidad familiar, la importancia de una familia para toda persona es enorme.</p> <p>Actividad inspirada de: http://miescueladivertida.blogspot.com.es/2011/10/actividades-didacticas-para-trabajar-el.html</p>



Actividad 54	
Título	<u>Árbol familiar</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Percatarse de la diversidad dentro de cada familia.- Conocer los diferentes tipos de estructura familiar.- Concienciar de la importancia de la familia en toda persona.- Trabajar la interdisciplinariedad con otras materias (inglés, francés).
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- La familia.- Tipos de estructura familiar. (Miembros y parentescos. Divorcio-separación y adopción).
Materiales	Fotografías, tijeras, pegamento, folios, láminas, bolígrafos de colores.
Tiempo	Una sesión de una hora
Desarrollo	<p>Cada alumno/a deberá traer de su casa fotos de todos sus familiares, o en su defecto, dibujarlos. En el aula, cada cual realizará su propio árbol genealógico, empezando por sí mismo, siguiendo por padres, hermanos, etc. Además debajo de cada foto se escribirá el nombre del parentesco de cada miembro (hermano, tío, abuelo...), y no solo en castellano, sino también en inglés y francés, para trabajar la interdisciplinariedad con estas materias. Tras esto se abrirá un debate común en el cual cada niño/a comentará lo que ha representado y explicará por qué. De este modo se llegará a la conclusión de que existen muchos tipos de estructuras familiares, se identificarán con algunas de ellas y con otras harán comparaciones, y se intentará que concluyan que a pesar de la diversidad familiar, la</p>



	importancia de una familia para toda persona es enorme.
--	---

Actividad 55	
Título	<u>Las funciones de la familia</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Percatarse de la diversidad dentro de cada familia- Conocer los diferentes tipos de estructura familiar- Concienciar de la importancia de la familia en toda persona
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- La familia- Tareas y responsabilidades
Materiales	Láminas (folios), lápices y pinturas de colores, cartulinas de colores, tijeras y pegamento
Tiempo	Una sesión de una hora
Desarrollo	<p>A cada alumno/a se le repartirá una lámina dónde dibujará a cada miembro de su familia realizando las actividades que más desempeñan en el día a día, o por las que más se caracterizan (trabajando, haciéndoles la comida, ayudándoles con los deberes, jugando con ellos, llevándoles al parque, recogiendo en el colegio, etc.). Tras esto se realizará un mural por grupos, donde cada alumno pegará sus escenas, y a continuación se hará una puesta en común donde se tratará de observar los diferentes tipos de estructuras familiares (se identificarán con algunas de ellas y con otras harán comparaciones), y las diferentes funciones y responsabilidades que cada miembro intenta cumplir dentro de la unidad familiar, con la importancia que ello tiene y las dificultades que se presentarían en el caso de no llevarse a cabo.</p>



Actividad 56	
Título	<u>Cadenetas</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Percatarse de la diversidad dentro de cada familia.- Concienciar de la importancia de la familia para toda persona.- Conocer y valorar las diferentes funciones de cada miembro familiar.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- La familia- Funciones de la familia
Materiales	Láminas (folios), lápices y pinturas de colores, pegatinas decorativas, tijeras y pegamento, chinchetas.
Tiempo	30 minutos
Desarrollo	<p>Se repartirá a cada alumno/a un folio, del cual tendrán que hacer y decorar diferentes tiras. En cada una de éstas, cada niño/a deberá escribir diferentes sentimientos, actitudes o acciones (amor, cariño, castigos, riñas...), ya sean positivos o negativos, que creen recibir de sus familiares a lo largo de sus días cotidianos. Seguidamente se agruparán estas tiras, mediante un debate común en el cual se acabe por indicar cuáles de esas actitudes o sentimientos son positivos para cada cual, o negativos; y en este último caso, qué podría hacer cada uno para mejorar esos aspectos. Una vez agrupados, se enrollarán y encadenarán las tiras, para llegar a la formación de dos cadenas largas que se colgarán alrededor de la clase: una de ellas con todas las características positivas, y la otra con las negativas y sus posibles mejoras.</p>



Actividad 57	
Título	<u>Tormenta amistosa</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Conocer el concepto de amistad- Valorar la amistad como relación interpersonal- Percatarse de la importancia de la amistad a nivel personal y las ventajas que el poseer estas relaciones interpersonales conlleva.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- La amistad- La amistad como relación interpersonal
Materiales	Folios, lápices, pinturas de colores.
Tiempo	30 minutos
Desarrollo	Se realizará en el aula una tormenta de ideas acerca de lo que cada uno cree que es un amigo/a, y lo que aporta la amistad a nivel personal. Cada alumno/a contará cuántos amigos tienen, qué significan para ellos, qué le aportan, etc., con el objetivo final de llegar a una descripción de lo que es la amistad, y la importancia que ésta tiene en el día a día de cada persona. A continuación realizarán un dibujo individualmente que represente la amistad, acompañado de una frase que identifique también este aspecto.

Actividad 58	
Título	<u>Seamos buenos amigos</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Valorar la amistad como relación interpersonal- Percatarse de la importancia de la amistad a nivel personal y las



	<p>ventajas que el poseer estas relaciones interpersonales conlleva.</p> <ul style="list-style-type: none">- Conocer las virtudes y actitudes positivas que puede conllevar actuar como buenos amigos/as
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- La amistad- La amistad como relación interpersonal
Materiales	Proyector de pantalla, cuadernos, bolígrafos.
Tiempo	30 minutos
Desarrollo	<p>Se expondrán en el proyector de pantalla del aula varias escenas e imágenes que representen diferentes situaciones cotidianas que pueden darse en la vida de cualquier niño/a. Por ejemplo, un niño que llora por qué nadie quiere jugar con él; un conjunto de amigos celebrando la victoria de un partido de baloncesto; un niño al que se le ha olvidado su bocata en el recreo; dos amigos comiendo chucherías, etc. El objetivo de la actividad es que tras la observación de cada imagen, los niños por grupos, escriban en sus cuadernos lo que éstas les han transmitido, tanto los valores positivos como negativos; en el caso de que sean negativos, deberán redactar qué podrían hacer para cambiar dicha situación.</p>

Actividad 59	
Título	<u>You can count on me</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Valorar la amistad como relación interpersonal.- Percatarse de la importancia de la amistad a nivel personal y las ventajas que el poseer estas relaciones interpersonales conlleva.- Conocer las virtudes y actitudes positivas que puede conllevar



	<p>actuar como buenos amigos/as.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajar la interdisciplinariedad con la materia de inglés y de música.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - La amistad - La amistad como relación interpersonal
Materiales	Ordenador, altavoces, proyector de pantalla, video.
Tiempo	30 minutos
Desarrollo	<p>Mediante el proyector de pantalla del aula, se les presentará a los alumnos un video representativo de la canción de Bruno Mars titulada "Count on me". Los alumnos tendrán que escuchar atentamente el audio, interpretar lo que dice (idioma inglés), y a continuación aprenderlo, y comentar los valores y actitudes positivos que la canción transmite, en relación a la amistad. Seguidamente el conjunto de la clase cantará la canción en voz alta.</p> <p style="text-align: center;"><u>CANCION DE BRUNO MARS, "Count on me"</u></p>
	<p style="text-align: center;"><i>If you ever find yourself stuck in the middle of the sea I'll sail the world to find you If you ever find yourself lost in the dark and you can't see I'll be the light to guide you</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Find out what we're made of When we are called to help our friends in need</i></p> <p style="text-align: center;"><i>You can count on me like 1, 2, 3 I'll be there And I know when I need it I can count on you like 4, 3, 2 And you'll be there 'cause that's what friends are supposed to do oh yeah oooooh, oooohhh yeah yeah</i></p> <p style="text-align: center;"><i>If you're tossin' and you're turnin'</i></p>



	<p><i>and you just can't fall asleep I'll sing a song beside you And if you ever forget how much you really mean to me Every day I will remind you</i></p> <p><i>Find out what we're made of When we are called to help our friends in need</i></p> <p><i>You can count on me like 1, 2, 3 I'll be there And I know when I need it I can count on you like 4, 3, 2 And you'll be there 'cause that's what friends are supposed to do oh yeah oooooh, oooohhh yeah yeah</i></p> <p><i>You'll always have my shoulder when you cry I'll never let go Never say goodbye</i></p> <p><i>Oh, You can count on me like 1, 2, 3 I'll be there And I know when I need it I can count on you like 4, 3, 2 And you'll be there 'cause that's what friends are supposed to do oh yeah oooooh, oooohhh</i></p>
	<p>Enlace video: http://www.youtube.com/watch?v=SbAUzcuVYc</p>

Actividad 60	
Título	<u>Muralito para conferencia</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir el concepto de amistad como relación interpersonal y su importancia a nivel individual para cada persona. - Conocer la existencia de los diferentes ámbitos dentro de las relaciones interpersonales: amigos, conocidos o compañeros o desconocidos. - Desarrollar la capacidad de expresión tanto escrita como oral, así



	como el trabajo cooperativo.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- La amistad como relación interpersonal.- Amigos, conocidos o compañeros y desconocidos
Materiales	Revistas, tijeras, pegamento, cartulinas de colores, bolígrafos y rotuladores.
Tiempo	Una sesión de una hora
Desarrollo	Con la ayuda de revistas, y en grupos de cuatro personas, deberán escoger y recortar diferentes escenas propias de la vida cotidiana, en las cuales se diferencien entre relaciones de amistad, compañeros o conocidos y desconocidos. Cuando hayan seleccionado al menos un par de cada clase, se les proporcionará una cartulina en la cual tendrán que realizar un mural diferenciando estos tres grupos, anotando las características principales de cada uno de ellos, y haciendo posteriormente una breve exposición (se les dará un tiempo para prepararla) del mural ante el resto de compañeros, a modo de conferencia.

Actividad 61

Título	<u>¡A bailar!</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Valorar la amistad como relación interpersonal- Percatarse de la importancia de la amistad a nivel personal y las ventajas que el poseer estas relaciones interpersonales conlleva.- Conocer las virtudes y actitudes positivas que puede conllevar actuar como buenos amigos/as- Trabajar la interdisciplinariedad con las materias de inglés y



	música
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - La amistad - La amistad como relación interpersonal
Materiales	Ordenador, altavoces, audio.
Tiempo	Media hora
Desarrollo	<p>Se reproducirá en el aula la canción de Los Manolos titulada “Amigos para siempre”, y a partir de su escucha e interpretación, la clase se dividirá en grupos, y deberán confeccionar una breve coreografía con mímica, en la cual se represente lo que para ellos la canción quiere transmitir. Cuando la hayan preparado, la representarán ante el resto de la clase, quiénes valorarán mediante el aplauso la calidad de la coreografía, y añadirán posibles mejoras, así como también indicarán lo positivo acerca del trabajo realizado.</p> <p style="text-align: center;"><u>CANCION LOS MANOLOS “Amigos para siempre”</u></p>
	<p><i>Yo, no necesito conversar porque adivino que ya sabes como soy tú me has conocido siempre.</i></p> <p><i>Tú, cuando me miras puedes ver dentro de mi lo que ni yo puedo entender yo te he conocido siempre.</i></p> <p><i>Amigos para siempre Means you´ll always be my friend Amis per sempre Means a love that will never end Friends for life Not just a summer or a spring Amigos para siempre</i></p> <p><i>I feel you near me Even when we are apart Just knowing you are in this world Can warm my heart</i></p>



	<p><i>Friends for life Not just a summer or a spring Amigos para siempre</i></p> <p><i>Ven, nos queda tanto por vivir, buenos momentos que podemos compartir ya solo se vivir contigo.</i></p> <p><i>Sé que como un día partirás pero también sé que jamás olvidarás la amistad que nos ha unido.</i></p> <p><i>Amigos para siempre Means you'll always be my friend Amis per sempre Means a love that will never end Friends for life Not just a summer or a spring Amigos para siempre</i></p> <p><i>I feel you near me Even when we are apart Just knowing you are in this world Can warm my heart Friends for life Not just a summer or a spring Amigos para siempre</i></p> <p><i>Ven, nos queda tanto por vivir, buenos momentos que podemos compartir ya solo se vivir contigo.</i></p> <p><i>Sé que como un día partirás pero también sé que jamás olvidarás la amistad que nos ha unido.</i></p> <p><i>Amigos para siempre Means you'll always be my friend Amis per sempre Means a love that will never end Friends for life Not just a summer or a spring Amigos para siempre</i></p> <p><i>I feel you near me Even when we are apart</i></p>
--	--



	<p><i>Just knowing you are in this world Can warm my heart Friends for life Not just a summer or a spring Amigos para siempre Amigos para siempre Yo, no necesito conversar Amigos para siempre Porque ya sabes como soy Amigos para siempre Yo solo ses vivir contigo Amigos para siempre</i></p> <p><i>No naino naino naino naino naino na No naino naino naino naino naino na No naino naino naino naino naino na</i></p> <p><i>Amigos para siempre.</i></p>
--	---



Actividad 62	
Título	<u>¿Quién es quién?</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Valorar la amistad como relación interpersonal.- Percatarse de la importancia de la amistad a nivel personal y las ventajas que el poseer estas relaciones interpersonales conlleva.- Conocer las virtudes y actitudes positivas que puede conllevar actuar como buenos amigos/as.- Conocer los diferentes tipos de estructura familiar.- Concienciar de la importancia de la familia en toda persona.- Trabajar la empatía, saber ponerse en el lugar del otro.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- La amistad como relación interpersonal- La familia- Tipos de estructura familiar. (Miembros y parentescos. Divorcio-separación y adopción)
Materiales	Papeles, bolígrafo
Tiempo	40 minutos
Desarrollo	Se les entregará un papel a cada grupo de alumnos, los cuales mediante mímica tratarán de representar al resto de la clase situaciones de la vida cotidiana, tanto familiares como de amistad, en las que las situaciones emocionales no sean agradables. El resto de compañeros/as intentarán destapar qué situación se está dando, qué les ocurre y cómo actuar para ayudar y contribuir con actos y actitudes a cambiar estas situaciones emocionales desagradables.



Actividad 63	
Título	<u>Contesta y representa</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Valorar la amistad como relación interpersonal.- Percatarse de la importancia de la amistad a nivel personal y las ventajas que el poseer estas relaciones interpersonales conlleva.- Conocer las virtudes y actitudes positivas que puede conllevar actuar como buenos amigos/as.- Trabajar la interdisciplinariedad con la materia de matemáticas.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- La amistad como relación interpersonal.- Amigos, conocidos o compañeros y desconocidos.
Materiales	Encuestas, lápices, pizarra, tizas, cuaderno, reglas, pinturas de colores.
Tiempo	60 minutos
Desarrollo	Se les pasará a los alumnos una encuesta, que deberán responder de manera anónima, acerca de la amistad como relación interdisciplinar, con preguntas tales como: ¿qué es para ti la amistad?, ¿es importante tener amigos y amigas?, ¿cuántos tienes?, ¿qué sueles hacer cuando estás con ellos?, etc. Una vez hecha la encuesta, se recogerán sus respuestas y se apuntarán el conjunto de respuestas en la pizarra. A partir de ellos se les indicará a los alumnos que realicen en sus cuadernos gráficos de barras o sectores en los cuales queden representadas las respuestas a la encuesta del conjunto de la clase. Una vez hecho los gráficos, de forma global el conjunto de la clase, interpretará lo que éstos representan.



Actividad 64	
Título	<u>¿Qué harías si...?</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Valorar la amistad como relación interpersonal- Percatarse de la importancia de la amistad a nivel personal y las ventajas que el poseer estas relaciones interpersonales conlleva.- Conocer las virtudes y actitudes positivas que puede conllevar actuar como buenos amigos/as- Trabajar la empatía, saber ponerse en el lugar del otro.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- La amistad- La amistad como relación interpersonal- Los conflictos
Materiales	Papeles, bolígrafo
Tiempo	30 minutos
Desarrollo	Se les entregará un papel a cada grupo de alumnos, los cuales mediante mímica tratarán de representar al resto de la clase situaciones conflictivas que se pueden dar en un grupo de amigos, ya sea jugando en el patio, en el aula, en casa con sus hermanos, etc., en las que sea necesario actuar para resolver el conflicto. El resto de compañeros/as intentará destapar qué situación se está dando, qué les ocurre y cómo actuar para ayudar y contribuir con actos y actitudes a la resolución de estos conflictos, indicando siempre cuál sería la mejor manera para solucionarlo.

Actividad 65	
Título	<u>Presión de grupo</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Abordar el tema de la presión de grupo.- Responder a ciertas preguntas que los jóvenes se plantean:



	<p>cantidad y calidad de las relaciones.</p> <ul style="list-style-type: none">- Saber cómo influye la presión del grupo.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Relaciones entre chicos y chicas- Roles de género
Materiales	DVD sexorama, ordenador y pantalla de proyección
Tiempo	20 minutos
Desarrollo	<p>Resumen de la escena: su hermano y el amigo andan locos viendo las modelos de las revistas, imaginando lo que podría ser: cantidad, calidad, ¿es el sexo solo el acto sexual? ¿y la sexualidad de las abuelas? Demasiadas preguntas. Sus amigas, otro mar de dudas. Una de ellas se debate entre buscar a su media naranja o seguir “mordiéndolo”, resignándose a la idea de que su cuerpo solo sirve para vivir de rollos porque los chicos solo la quieren para aprovecharse. Y la otra, ¿Dónde caza a los chicos para estar siempre con novio?, ¿acaso es porque no se enrolla con ellos la primera noche?....</p> <p>Esta actividad consiste en proyectar este vídeo para que después, el grupo aporte sus comentarios a las preguntas que se plantean:</p> <ul style="list-style-type: none">- Qué piensas que es el sexo para los y las jóvenes- Cómo sería tu pareja ideal, ¿Y tu relación ideal?- Qué opinas del “sexo con amor” y del “sexo sin amor”- De qué manera piensas que influye lo que digan los demás a la hora de tener relaciones sexuales con otra personas- ¿Es lo mismo en los chicos que en las chicas?.... <p>Adaptación de Programa de educación sexual entre jóvenes. <i>Taller educación sexual con arte</i>. [Versión electrónica]. Recuperado el 30 de Noviembre de 2013, de</p>



	http://www.asturias.es/Astursalud/Ficheros/AS_Salud%20Publica/AS_Promocion%20de%20la%20Salud/Programas%20de%20Educacion%20de%20la%20Salud/Educacion%20afectivo%20sexual/2.%20Taller%20educacion%20sexual%20con%20arte.pdf
--	---

Actividad 66	
Título	<u>Inventa la primera vez</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Cuestionar mitos y creencias en torno a “la primera vez” y las relaciones sexuales.- Fomentar la creatividad y originalidad.- Aprender a trabajar en grupo.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Las relaciones sexuales
Materiales	Papel y lápiz
Tiempo	50 minutos
Desarrollo	<p>En pequeños grupos, se pide que inventen o desarrollen un relato sobre las primeras relaciones sexuales con una serie de indicaciones sobre cómo se conocieron los personajes, qué sienten, qué tipo de relaciones han tenido hasta ese momento... Se trata de que construyan una historia detallada.</p> <p>Cuando terminen los relatos, se expondrán en clase y se realizará un debate en torno a las siguientes cuestiones:</p> <ul style="list-style-type: none">- Qué tipo de conductas aparecen- Qué inconvenientes surgen- Qué supone esa experiencia para los protagonistas... <p>En definitiva, se trata de discutir las preguntas que se plantean los alumnos/as sobre el tema.</p>



	<p>Adaptación de: Infante García A.; París Ángel, Á.; Fernández Herrera, L.; Padrón Morales, MM.; ¿Y tú qué sabes de eso? Manual de Educación Sexual para jóvenes. Recuperado el 1 de Diciembre de 2013, de http://www.institutodesexologia.org/QueSabesdeEso_Mar.pdf</p>
--	---

Actividad 67	
Título	<u>Historias sobre la primera vez</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Reflexionar sobre las condiciones y valores necesarios para poder decidir cuándo y cómo experimentar la primera relación coital- Valorar conductas sexuales alternativas y/o enriquecedoras de la conducta coital.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Las relaciones sexuales
Materiales	Relatos, papel y lápiz
Tiempo	35 minutos
Desarrollo	<p>Para iniciar la actividad se realizará una lluvia de ideas para que el alumnado exprese las ideas que tienen sobre “la primera vez”</p> <p>A partir de una serie de relatos reales, se establecerán por grupos para analizarlos. Se finalizará con un debate donde se expondrán qué conductas aparecen, que inconvenientes surgen y qué suponen esas experiencias para los protagonistas.</p> <p>Ejemplo de relatos:</p>



	<p>Historias sobre "La primera vez" (Adaptadas por E. Rodríguez de la Rosa)</p> <p>Una chica que cuenta la historia de su chico.</p> <p><i>Llevábamos poco tiempo juntos pero estábamos convencidos de que íbamos a amarnos toda la vida. Teníamos 21 años y decidimos hacer el amor en Fin de año. En lugar de irnos a un cotillón nos fuimos a pasar la noche a un hotel. Planeamos aquello como una noche idílica. No faltaba nada: lugar, ropa, preservativos, velas...</i></p> <p><i>Los besos y caricias previas fueron muy bien. El primer problema vino a la hora de ponerse el preservativo. Era su primera vez y no tenía mucha práctica. Estaba muy nervioso pero conseguimos entre los dos que se lo pusiera por fin. No hubo problemas para la penetración pero eyaculó rápidamente.</i></p> <p><i>Se cabreó muchísimo, mezcla de enfado y de sensación de que no había sido capaz de "rendir".</i></p> <p><i>No pudo volver a intentarlo en toda la noche. Estaba tan mal que ni siquiera quería escucharme. Al día siguiente me dijo que nunca más lo intentaría y que podría vivir así.</i></p> <p><i>Intenté hacerle ver que eran los nervios, que practicara en su casa hasta que aprendiera a ponerse los preservativos, si creía que ése era el problema. Intenté dejarle muy claro que si ésa era su decisión, no lo iba a dejar de querer, pero era una tontería no poder disfrutar de su sexualidad por algo que tenía solución.</i></p> <p><i>Han pasado dos años y el problema se resolvió hace mucho tiempo, aprendimos que era muy importante ser comprensivos y ser capaces de compartir lo fácil y lo difícil.</i></p> <p>Actividad obtenida de: Infante García A.; París Ángel, Á.; Fernández Herrera, L.; Padrón Morales, MM.; ¿Y tú qué sabes de eso? Manual de Educación Sexual para jóvenes. Recuperado el 1 de Diciembre de 2013, de http://www.institutodesexologia.org/QueSabesdeEso_Mar.pdf</p>
--	---

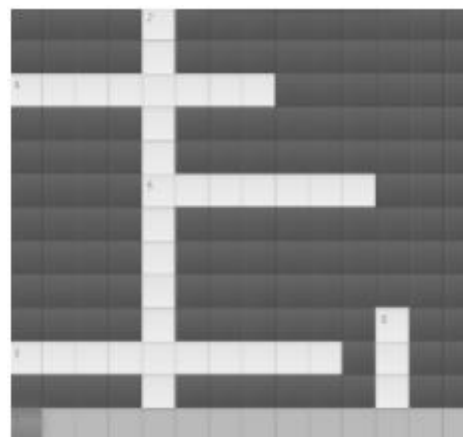
Actividad 68	
Título	<u>¿Qué son las relaciones sexuales?</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer los diferentes tipos de relaciones sexuales. - Aprender a participar en un debate. - Trabajar el aprendizaje colaborativo y la inteligencia colectiva.
Contenidos	- Relaciones sexuales. Tipos
Materiales	Papel y lápiz
Tiempo	20 minutos



Desarrollo	<p>Se trata de que de forma individual, los alumnos contesten a preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none">- ¿Qué entiende por relación sexual?- ¿Qué tipos de relaciones sexuales conoces?- ¿En qué consisten esas relaciones? <p>Posteriormente el profesor recogerá las respuestas, las cuales serán anónimas, y se expondrán al grupo.</p> <p>A la vez que se van leyendo el profesor va dando información detallada de los contenidos. Al mismo tiempo, los alumnos podrán aportar sus propias opiniones, pudiendo dar lugar a un debate.</p>
-------------------	---

6. Enfermedades de transmisión sexual

Actividad 69	
Título	<u>Crucigrama</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Motivar a los alumnos a través de la realización de juegos. - Conocer los distintos tipos de ETS, síntomas, tratamiento... - Saber si los alumnos han obtenido un aprendizaje óptimo acerca de las enfermedades de transmisión sexual.
Contenidos	- Enfermedades de transmisión sexual
Materiales	Papel y lápiz
Tiempo	10 minutos como máximo
Desarrollo	<p>La actividad consiste en rellenar un crucigrama con la enfermedad que corresponda a la definición planteada en cada pregunta. El crucigrama sería el siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Enfermedad relacionada con el cáncer del cuello de útero. 2. Enfermedad causada por los virus VHS1 y VHS2. 3. Enfermedad causada por virus que se transmiten por vía sexual, sanguínea y a través de la placenta. 4. Enfermedad cuyos síntomas aparecen entre siete y veintiún días después de la infección. 5. Es una infección ocasionada por una bacteria y puede causar complicaciones a largo plazo o la muerte. 6. Destruye el sistema inmunológico natural. <p>Crucigrama extraído de: http://www.educaplay.com/es/recursoseducativos/727240/crucigrama</p>





[sobre ets.htm](#)

Actividad 70	
Título	<u>Sopa de letras</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Encontrar las distintas enfermedades de transmisión sexual en la sopa de letras.- Motivar a los alumnos a través de la realización de juegos.- Aprender las distintas enfermedades de transmisión sexual que existen.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Enfermedades de transmisión sexual.
Materiales	Sopa de letras y lápiz
Tiempo	15 minutos
Desarrollo	Encontrar en la sopa de letra las siguientes palabras: SIDA, VIH, ITS, GONORREA, SÍFILIS, VPH, SEMEN, FLUIDOS, JERINGAS, PREVENCIÓN



	Ñ	P	F	I	V	B	N	W	Z	P	B	D
	M	I	S	T	I	Z	O	J	B	S	N	Q
	T	B	A	P	N	N	I	P	V	F	E	B
	U	S	G	R	R	L	C	R	A	K	M	R
	N	O	N	E	V	A	U	S	E	Ç	E	H
	B	D	I	V	X	C	F	I	R	I	S	Q
	D	I	R	E	V	T	S	F	R	B	A	K
	T	U	E	N	P	A	N	I	O	S	A	N
	H	L	J	C	H	N	A	L	N	T	A	J
	N	F	Y	I	Z	C	R	I	O	V	D	Z
	Q	O	C	O	F	I	T	S	G	I	I	P
	M	W	J	N	T	A	Z	W	B	H	S	P

Sopa de letra extraída de: Dibujos para pintar. Sopa de letras de enfermedad transmisión sexual. Recuperado el 5 de Diciembre de 2013, de http://www.dibujosparapintar.com/sopas_de_letras/sopa_10740

Actividad 71	
Título	<u>Preguntas sobre ETS</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer el concepto de enfermedad y el de ETS. - Fomentar la inteligencia colectiva.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Enfermedades de transmisión sexual
Materiales	Papel y lápiz
Tiempo	10 minutos



Desarrollo	<p>Se trata de plantear a los alumnos que respondan a una serie de preguntas de forma individual.</p> <p>Las preguntas serían:</p> <ul style="list-style-type: none">- <i>¿Qué es para ti una enfermedad?</i>- <i>¿Crees que hay diferencia entre una enfermedad y otra de transmisión sexual?</i> <p>Una vez hayan contestado de forma individual, se realizará una puesta en común para ver que entiende cada uno por enfermedad.</p>
-------------------	--

Actividad 72

Título	<u>Debate: Diferentes motivos, distintas situaciones</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Identificar los diversos motivos por los cuales las mujeres jóvenes tienen embarazos no intencionales, así como los motivos para continuar con ellos o interrumpirlos;- Ser capaz de entender y analizar las diferentes situaciones que llevan a que se produzca una interrupción del embarazo.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- La interrupción del embarazo- Embarazos no deseados
Materiales	Papel, lápiz.
Tiempo	15 minutos
Desarrollo	El profesor distribuye la clase en grupos de 4 o 5 personas. A cada grupo de la un motivo por el que una persona puede tener un embarazo no deseado y un motivo para continuar con él o



	<p>interrumpirlo.</p> <p>Entonces cada grupo tiene que defender la postura que le ha tocado frente al resto de la clase.</p> <p>Al final del debate generado, se extraerán las conclusiones obtenidas acerca del tema de la interrupción del embarazo, con preguntas como: ¿Qué haríais vosotros? ¿Os resultaría una situación fácil o difícil?</p>
--	---

Actividad 73

Título	<u>El aborto</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Conocer las distintas opiniones respecto a la noción de aborto.- Debatir acerca de la concepción del embarazo o del aborto.
Contenidos	La interrupción voluntaria del embarazo
Materiales	El aula.
Tiempo	10 minutos
Desarrollo	<p>Realizar preguntas acerca del aborto para que los alumnos contesten de forma oral al resto de la clase. De esta forma se puede crear un debate acerca del tema por las distintas opiniones que puedan aportar.</p> <p>Se realizarían preguntas del tipo: <i>¿Estáis de acuerdo con la práctica del aborto o en contra? ¿Por qué?...</i></p>



Actividad 74																											
Título	<u>Test: ¿Qué sabes sobre el SIDA?</u>																										
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Responder a las preguntas presentadas con los conocimientos que se tienen sobre el tema. - Investigar para saber qué ETS. - Saber cómo prevenir y cuidarse de las enfermedades de transmisión como el SIDA. 																										
Contenidos	- Enfermedades de transmisión sexual: SIDA																										
Materiales	Papel y lápiz																										
Tiempo	5-10 minutos																										
Desarrollo	<p>Realizar el siguiente test:</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="2" style="background-color: #e0f2f7;">Agregá Sí o NO en cada caso.</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #e0f2f7;">Puede transmitir el VIH...</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1. La madre, durante el embarazo, el parto o la lactancia.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2. Un estornudo.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>3. Besar, abrazarse, dar la mano, jugar, trabajar o estudiar.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>4. La picadura de un mosquito, si ha picado antes a una persona que vive con VIH/sida.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>5. La saliva, las lágrimas, el sudor, el aire y el agua.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>6. El uso compartido de jeringas y otros elementos cortantes y punzantes.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>7. Tomar mate, compartir la comida o la bebida.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>8. Las relaciones sexuales sin preservativo.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>9. Bañarse en duchas o piscinas e intercambiar la ropa.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>10. El uso compartido de maquinillas de afeitar y cepillos de dientes.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>11. La práctica compartida de deportes.</td> <td></td> </tr> </table>	Agregá Sí o NO en cada caso.		Puede transmitir el VIH...		1. La madre, durante el embarazo, el parto o la lactancia.		2. Un estornudo.		3. Besar, abrazarse, dar la mano, jugar, trabajar o estudiar.		4. La picadura de un mosquito, si ha picado antes a una persona que vive con VIH/sida.		5. La saliva, las lágrimas, el sudor, el aire y el agua.		6. El uso compartido de jeringas y otros elementos cortantes y punzantes.		7. Tomar mate, compartir la comida o la bebida.		8. Las relaciones sexuales sin preservativo.		9. Bañarse en duchas o piscinas e intercambiar la ropa.		10. El uso compartido de maquinillas de afeitar y cepillos de dientes.		11. La práctica compartida de deportes.	
Agregá Sí o NO en cada caso.																											
Puede transmitir el VIH...																											
1. La madre, durante el embarazo, el parto o la lactancia.																											
2. Un estornudo.																											
3. Besar, abrazarse, dar la mano, jugar, trabajar o estudiar.																											
4. La picadura de un mosquito, si ha picado antes a una persona que vive con VIH/sida.																											
5. La saliva, las lágrimas, el sudor, el aire y el agua.																											
6. El uso compartido de jeringas y otros elementos cortantes y punzantes.																											
7. Tomar mate, compartir la comida o la bebida.																											
8. Las relaciones sexuales sin preservativo.																											
9. Bañarse en duchas o piscinas e intercambiar la ropa.																											
10. El uso compartido de maquinillas de afeitar y cepillos de dientes.																											
11. La práctica compartida de deportes.																											



	<p>Una vez finalizado se realiza una puesta en común y se comparan las respuestas.</p> <p>Actividad obtenida de educación sexual integral para la educación primaria, recuperado el 3 de Diciembre de 2013 de http://www.me.gov.ar/me_prog/esi/doc/esi_primaria.pdf</p>
--	---

Actividad 75	
Título	<u>"Somos diferentes"</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Reflexionar acerca de los prejuicios y miedos que surgen frente a lo que es diferente.- Fomentar la comprensión.- Evitar la discriminación.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Género- Roles de género
Materiales	Proyector, ordenador.
Tiempo	45 minutos
Desarrollo	Presentaremos la siguiente historia mediante el proyector a la clase:



Historia de un amor exagerado

Y empezó (la historia) en día jueves y en la segunda hora, en el preciso momento en que Santiago Berón, el más petiso, vio entrar por la puerta del aula de tercer año a Teresita Yoon, la nueva. A partir del recreo de las diez, Teresita Yoon, la nueva, también empezaría a llamarse Teresita Yoon, la china, pero, para decir verdad, era coreana.

Teresita Yoon, la nueva, era linda. O, por lo menos, linda lo que se dice linda le pareció a Santiago cuando la vio entrar con el delantal muy blanco y el pelo muy negro por la puerta del aula. Tenía mejillas redondas como bizcochos tostados, ojos largos como hojas de laurel salvaje y una sonrisa tan pero tan sonrisa [...]. Teresita Yoon, la nueva, entró un poco asustada, mirando tímidamente a todos con sus ojos de la urel salvaje.

— ¡Adelante! — dijo la señorita [...].

Entonces, Teresita Yoon hizo una pequeña reverencia y dijo como quien canta:

— An nien!

Y ahí estalló la primera carcajada. Una sola [...], y después un montón de carcajadas.

— ¿Qué decís? — chilló Gualberto.

— ¡En qué hablás? — rugió Damián. Y se oyeron los cuchicheos y las risitas de dos chicas de por ahí cerca [...].

A Teresita Yoon los bizcochos se le pusieron rosados y las hojas de laurel salvaje se llenaron de agua.

La señorita [...] se dio cuenta de que ya era tiempo de dejar la tiza y de acercarse a Teresita. Le rodeó los hombros con el brazo, miró muy enojada hacia el rincón de las carcajadas y dijo:

— Teresita Yoon es coreana y nos saludó como se saludan todos en Corea. Ahora se va a quedar a vivir acá y va a aprender a saludar como nosotros.

La señorita sabía mucho de esas cosas porque tenía un novio italiano.

Graciela Montes
Buenos Aires, Colihue, 1997 (fragmento).

Después de leer la historia entre todos, se abre un diálogo en la clase a través de preguntas como, por ejemplo, *¿Por qué crees que se reían los chicos y chicas? ¿Por qué a Teresita le decían “la china”?...*

Para concluir se puede hacer una reflexión sobre las semejanzas y diferencias que se presentan entre los alumnos de la clase.

A través de esta actividad los alumnos verían que a pesar de las diferencias todos tenemos cosas en común (necesidades básicas, derechos...) y que esas diferencias son las que nos hacen únicos.

Actividad adaptada de educación sexual integral para la educación primaria, recuperado el 3 de Diciembre de 2013 de http://www.me.gov.ar/me_prog/esi/doc/esi_primaria.pdf



Actividad 76	
Título	<u>"A lo largo de la historia"</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Profundizar en el carácter histórico y social de las representaciones estereotipadas de género, a partir del análisis de los roles en épocas pasadas.- Conocer las características de la historia del pasado.- Saber extraer información de una fotografía.- Hacer deducciones a partir de una imagen.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Roles de género
Materiales	Imágenes de épocas pasadas
Tiempo	20 minutos
Desarrollo	Llevamos al aula imágenes de épocas anteriores en las que se observen qué tareas realizaban mujeres y hombres, cómo se vestían, qué accesorios llevaban, etcétera. Las siguientes son algunos ejemplos:



A través de estas imágenes se analizarán cómo eran las vidas de unos y otros. *¿Por qué en algunas no aparecen mujeres (en la de la Junta de Gobierno)? ¿A qué se dedicaban las mujeres?...*

Para finalizar se realizará una reflexión entre todos sobre cómo era la vida de antes y la de ahora, para ver las diferencias entre los roles de género de cada época.

Adaptación de educación sexual integral para la educación primaria, recuperado el 3 de Diciembre de 2013 de http://www.me.gov.ar/me_prog/esi/doc/esi_primaria.pdf



Actividad 77	
Título	<u>Mapa conceptual</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Diferenciar las ideas principales de las secundarias de un texto.- Extraer las ideas más importantes sobre las enfermedades de transmisión sexual: síntomas, tratamiento, consecuencias.- Aprender a trabajar en parejas.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Enfermedades de transmisión sexual
Materiales	Papel y lápiz
Tiempo	15 minutos
Desarrollo	<p>Por parejas, se pide a los alumnos que realicen un mapa conceptual sobre las enfermedades de transmisión sexual.</p> <p>El profesor a cada pareja le asignará una enfermedad sobre la que se centrará. Una vez finalizada la actividad, cada pareja expondrá al grupo de clase cómo ha realizado el mapa conceptual y explicarán aquella enfermedad sobre la que se han centrado.</p>



7. Métodos anticonceptivos y aborto

Actividad 78	
Título	<u>Vídeo forum</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Concienciar a los alumnos del derecho que tienen de cuidar y decidir sobre su propio cuerpo.- Saber disfrutar de la sexualidad sin ponerse en riesgo.- Conocer la posibilidad de contraer una enfermedad de transmisión sexual o de un embarazo no deseado.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Infecciones de transmisión sexual- Métodos anticonceptivos- Embarazo no deseado
Materiales	Ordenador, proyector.
Tiempo	30 minutos aproximadamente.
Desarrollo	<p>Se trata de poner a los alumnos un video didáctico (Guía pedagógica Amor Propio, (2012, 20 de Septiembre). Guía pedagógica Amor Propio: derechos sexuales y reproductivos para adolescentes y jóvenes. [Archivo de vídeo]. Vídeo dirigido a http://www.youtube.com/watch?v=V_hBwqyCxBw .), para que vean la importancia que tiene tomar una buena decisión a la hora de mantener relaciones sexuales, evitando contraer enfermedades de transmisión sexual o embarazos no deseados.</p> <p>Al finalizar el vídeo, se realizará una especie de debate donde cada uno irá expresando su opinión acerca del tema.</p> <p>vídeo puede servir para introducir el tema de métodos anticonceptivos y ETS para, a partir de aquí, explicar cada uno de estos contenidos.</p>



Actividad 79	
Título	<u>¿Estoy seguro?</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Ser capaz de percibir situaciones de riesgo para nuestro cuerpo y para el de la pareja.- Concienciar a los alumnos de la necesidad de usar preservativos, así como otro tipo de métodos anticonceptivos para prevenir las enfermedades de transmisión sexual o el embarazo.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Métodos anticonceptivos- Enfermedades de transmisión sexual
Materiales	Hojas con diferentes situaciones, papel y lápiz.
Tiempo	30 minutos
Desarrollo	<p>Se divide la clase en grupos de 3-4 personas. El profesor, a cada grupo, le da una historia diferente sin un final. Cada grupo, la leerá y debatirá sobre los riesgos que se exponen en su historia y qué final le pondrían a la historia.</p> <p>Una vez hayan terminado todos los grupos, los resultados se debatirán entre toda la clase para que todos valoren y reflexionen acerca del tema tratado: cómo actuarían o qué podría haber pasado.</p> <p>Ejemplo de historia:</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"><p><i>“Ana está invitada a la fiesta de cumpleaños de Gema, donde habrá mucha gente, por lo que Ana está muy contenta:</i></p><ul style="list-style-type: none">- <i>¡Qué bien! En la fiesta habrá muchos chicos guapos.</i><p><i>Mientras se prepara, ve en la mesa del escritorio el preservativo que le dejó su hermana pero decide no llevarlo ya que piensa que es imposible</i></p></div>



	<p><i>que esa noche pudiera tener una relación.</i></p> <p><i>Al mismo tiempo, Marcos se prepara para asistir, también, a la fiesta de Gema, donde dice que siempre van chicas guapas. Marcos le pide un preservativo a su amigo Ángel pero éste le dice:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>– ¡Venga hombre! ¡¡No es necesario llevar condón!! Eso es cosa de las chicas, ellas tienen el peligro...</i> <i>– ¿Y nosotros? - Dice Marcos</i> <p><i>En la fiesta lo están pasando muy bien, Marcos y Ana están bailando, pero después de tanto ruido quieren un poco de tranquilidad...</i></p> <p><i>Ana piensa que quizá su hermana tenía razón y debía haber cogido el preservativo que le dejó, pero aunque lo hubiera llevado no se atrevería a sacarlo.</i></p> <p><i>Por su parte Marcos piensa que debería haber comprado uno pero no sabe cómo utilizarlo.....” (Extraído de: Apuntes de Psicología del desarrollo Afectivo-sexual)</i></p> <p><i>¿Qué crees qué pasó después? Inventa el final.</i></p>
--	--

Actividad 80

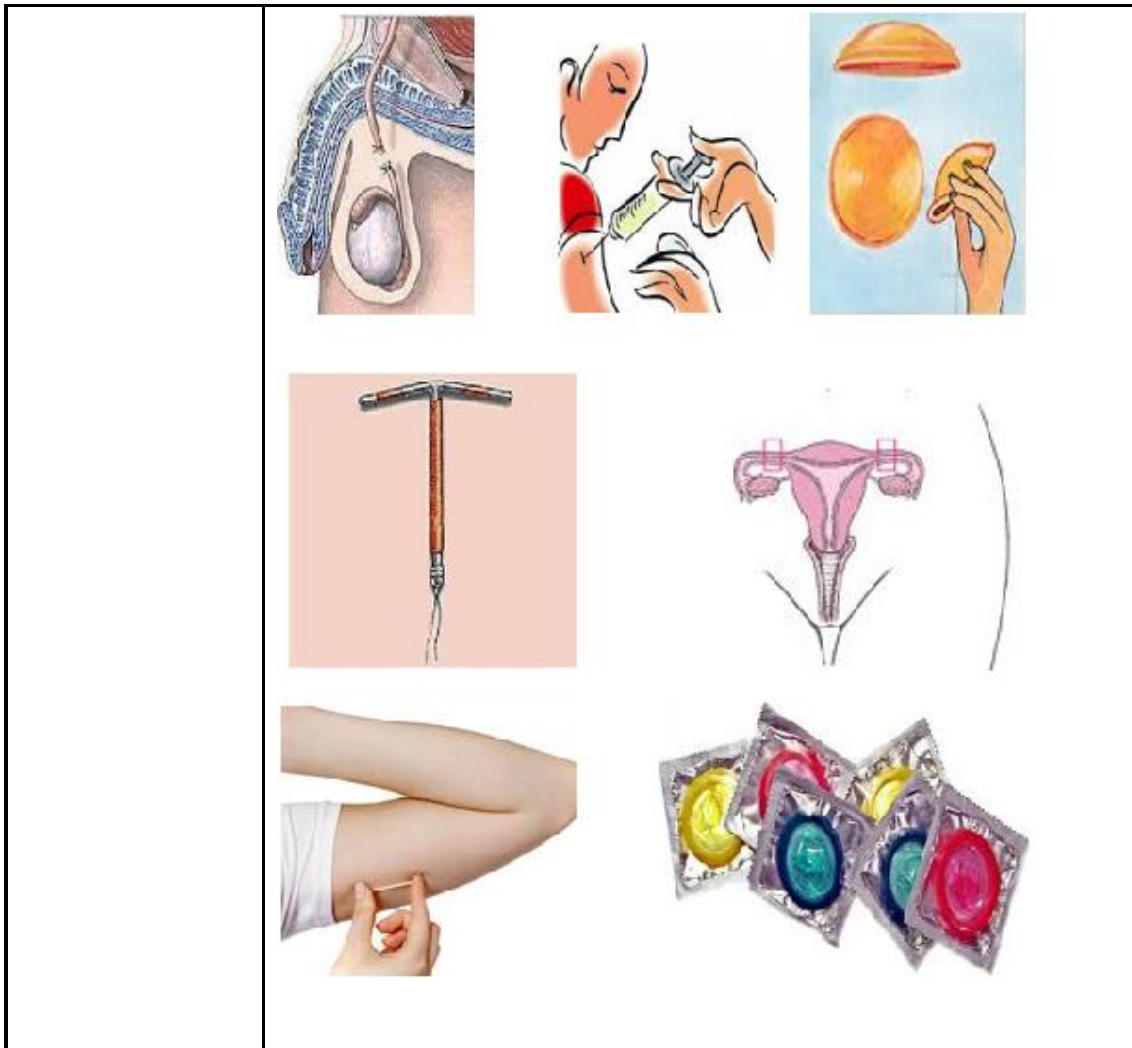
Título	<u>La Ronda</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer los conocimientos que tienen los alumnos sobre los métodos anticonceptivos. - Proporcionar información sobre cómo se utilizan, eficacia, cuál es más seguro... - Concienciar a los alumnos que existen métodos poco seguros, así como falsos mitos de algunos ellos.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Métodos anticonceptivos - Mitos sobre los métodos anticonceptivos
Materiales	Pizarra y tiza
Tiempo	50-60 minutos



Desarrollo	<p>Hacemos una ronda en la que cada cual va diciendo un método que conozca. No vale repetirse. En una segunda ronda, se irá diciendo lo que conocen del método (cómo es, cómo se usa, qué eficacia tiene...).</p> <p>El/la profesor/a lo irá anotando todo en la pizarra haciendo una aclaración de todo ello.</p> <p>A continuación, se forman grupos de 4 o 5 personas y se les asigna uno o varios métodos anticonceptivos. A partir del material proporcionado y de la información que recojan deben hacer un trabajo para exponerlo a la clase sobre el método o métodos que les hayan correspondido.</p> <p>Posteriormente, cada grupo debe realizar un spot para la radio con el método que hayan elegido.</p> <p>A continuación, en grupo grande, se explican los métodos anticonceptivos que se han trabajado y se escenifican los spots, discutiendo sobre las dudas o cuestiones surgidas y ampliando algunas informaciones si se considera necesario.</p> <p>(Actividad adaptada de: Programa La Nevera. Los métodos anticonceptivos.</p> <p>Programas de Educación para la Salud. Recuperado el 22 de Noviembre de 2013, de http://www.alicante.es/documentos/juventud/lanevera/2010/2c%20-%20Sexualidad%20%20Ciclo%20separadas/9a.%20Los%20metodos%20anticonceptivos.pdf)</p>
-------------------	---



Actividad 81	
Título	<u>Relaciona los métodos anticonceptivos</u>
Objetivos	- Conocer y diferenciar los diferentes métodos anticonceptivos.
Contenidos	- Métodos anticonceptivos
Materiales	Ficha y lápiz.
Tiempo	5 a 10 minutos
Desarrollo	<p>Se trata de que los alumnos relacionen las imágenes con el tipo de método anticonceptivo que se corresponde. Debajo de cada imagen tendrán que poner de qué tipo de método anticonceptivo se trata.</p> <ol style="list-style-type: none">1. ¿A qué método anticonceptivo hace referencia cada imagen?2. ¿Son métodos seguros? ¿En qué consisten?



Actividad 82

Título	<u>Tipos de métodos anticonceptivos</u>
Objetivos	- Ser capaz de identificar y clasificar los métodos anticonceptivos según sean de barrera, irreversibles, hormonales...
Contenidos	- Métodos anticonceptivos.
Materiales	Tarjetas, lápiz, espacio amplio.
Tiempo	40 minutos
Desarrollo	El profesor reparte tarjetas con distintos métodos anticonceptivos. Cuando estén todos repartidos se tendrán que juntar con los



	<p>compañeros que tengan métodos del mismo tipo, es decir, todos los métodos de barrera juntos, los hormonales, irreversibles...</p> <p>De manera que una vez por grupos, trabajen con esos tipos de métodos, recogiendo información sobre cómo se usa, si son eficaces o son poco seguros, los mitos que hay acerca de ellos...</p> <p>Una vez finalizado el análisis, se expondrán los resultados al grupo de clase.</p>
--	--

Actividad 83	
Título	<u>Sí o no al preservativo</u>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Aprender a ponerse en el punto de vista de la otra persona, a defender el propio y a ser neutral.- Conocer las consecuencias del uso y no uso del preservativo.- Aprender a trabajar en grupo.- Saber cómo defender la propia opinión.- Respetar la opinión de los demás en el debate y en la vida.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- El uso del preservativo como método anticonceptivo
Materiales	Papel y lápiz
Tiempo	15 minutos
Desarrollo	<p>Se divide el grupo de clase en tres, donde cada grupo tendrá un papel diferente: observador, defensor de lo propuesto y atacante.</p> <p>El grupo que sea observador cogerá papel y lápiz e irá anotando los argumentos a favor y los argumentos en contra que vayan saliendo acerca del uso positivo o negativo del preservativo.</p> <p>Una vez terminado el debate, el grupo de observadores</p>



	<p>comentará las respuestas que han salido y el profesor comentará cada una de ellas.</p> <p>Es interesante preguntar a los alumnos si les ha resultado difícil adoptar una posición con la que no están de acuerdo y qué opinan al respecto.</p> <p>Esta actividad puede variarse, cambiando el tema y los grupos, el que antes era atacante ahora observa y así sucesivamente.</p> <p>Actividad adaptada de: Infante García A.; París Ángel, Á.; Fernández Herrera, L.; Padrón Morales, MM.; ¿Y tú qué sabes de eso? Manual de Educación Sexual para jóvenes. Recuperado el 1 de Diciembre de 2013, de http://www.institutodesexologia.org/QueSabesdeEso_Mar.pdf</p>
--	--



EVALUACIÓN

El objetivo de este apartado es evaluar la consecución de logros de los alumnos, es decir, qué objetivos han adquirido y si se han incrementado y modificado los conocimientos y actitudes hacia la sexualidad.

Las actividades de evaluación deben estar en el mismo marco que las actividades de aprendizaje para poder conseguir una evaluación coherente con el proceso de enseñanza-aprendizaje. Sin embargo, este programa puede enfocarse de dos maneras, por lo tanto, habría dos formas de evaluación. Estas dos maneras de enfoque del programa son:

- Un Programa de Educación Afectivo-Sexual para llevarlo a cabo durante todo el curso, siguiendo todos los contenidos y realizando todas o gran parte de las actividades.
- Un Programa de Educación Afectivo-Sexual para tratar aquellos aspectos que más le interese al educador, enfocándose solo y exclusivamente en apartados y actividades concretas.

Esta **propuesta de evaluación** que planteamos está enfocada, por lo tanto, a realizar este Programa de Educación Afectivo-Sexual durante todo el curso o gran parte de él, siguiendo todos los contenidos y actividades.

Esta propuesta de evaluación permite evaluar:

- Los logros obtenidos por cada alumno, es decir, los objetivos que han conseguido alcanzar.
- Los conocimientos que han adquirido. Se refiere a si los alumnos han incrementado o modificado los conocimientos y actitudes hacia la sexualidad.
- El desarrollo del programa.
- El trabajo realizado por docente.



Por lo tanto, la información que se obtenga de la evaluación servirá tanto para conocer el progreso y avance de los alumnos, como para poder realizar ajustes en el proceso y mejorar el programa.

Consistirá en una **evaluación continua** para así tener un mayor control de la atención del alumno en clase, su participación, interacción con los compañeros, participación en debates, interés, resolución de actividades, tanto individuales como grupales, etc. En definitiva, se pretende que el alumno actúe de forma activa.

Antes de comenzar a desarrollar el presente programa se realizará una **evaluación inicial** con el objetivo de conocer cuáles son sus conocimientos previos así como sus capacidades y actitudes para obtener información sobre la situación de cada uno antes de iniciar el proceso y poder adecuarlo a las posibilidades de cada uno. Además, también es muy importante la postura que los niños y niñas tenga hacia la sexualidad (si sienten pudor hablando de estos temas, si les es indiferente...).

Esta apreciación inicial será orientativa para tener una idea de los contenidos de repaso y de cómo trabaja el alumno. Por tanto, usaremos también una **evaluación formativa**. Para ello, los alumnos realizarán un cuestionario de manera anónima y confidencial. Algunas de las preguntas que podría incluir este cuestionario inicial podrían ser de los cuestionarios que se podría proponer es el siguiente:

- ¿Has participado alguna vez en algún programa de educación sexual?
- Si has respondido que sí, explica en qué consistió dicho programa.
- ¿Crees que puede ser interesante este programa?
- ¿Qué te gustaría que se tratase a lo largo del programa? ¿Por qué?
- ¿En qué crees que consiste la sexualidad?
- ¿Qué aspectos de la vida crees que incluye la sexualidad?
- ¿Crees que la sexualidad es algo que solo “poseen” los adultos? Justifica tu respuesta.
- ¿Te sientes cómodo hablando de estos temas? ¿Por qué?

Si el educador lo considera oportuno puede añadir una valoración detallada de lo que ocurre en cada sesión, de forma que podamos averiguar si los contenidos están



Programa de Educación Afectivo-Sexual en la Escuela

llegando a los alumnos, detectar las posibles dificultades e introducir mejoras en las sesiones posteriores. Esta valoración podría hacerse de la siguiente forma:

UNIDAD DIDÁCTICA _____		Nº DE ALUMNOS _____	
GRADO DE PARTICIPACIÓN EN LAS ACTIVIDADES			
	Nº NIÑOS		Nº NIÑAS
Participan de buen grado			
Participan de mal grado			
No participan			
GRADO DE ATENCIÓN A LOS CONTENIDOS TEÓRICOS			
	Nº NIÑOS		Nº NIÑAS
Alto			
Medio			
Bajo			
RESPUESTAS AL PROGRAMA			
	Nº NIÑOS		Nº NIÑAS
Comentarios espontáneos sobre contenidos de la unidad didáctica.			
Problemas de disciplina: conductas que interfieren negativamente en el desarrollo de la sesión.			
Manifestaciones verbales de rechazo del programa.			
Manifestaciones verbales de satisfacción hacia el programa.			
Rechazo del profesor			

(Test obtenido de los apuntes de *Psicología del desarrollo y educación afectivo-sexual*. Curso 2013/2014. Facultad de Educación de Salamanca)

Dentro de esta evaluación hemos creído oportuno realizar, además, una **evaluación final** para que, aparte de saber qué conocimientos han adquirido, dónde han tenido más dificultades y qué contenidos han sido los más sencillos, nos sirva para ver en qué medida se han logrado los objetivos propuestos y qué se podría hacer para mejorar este programa. Al final de este proyecto, volveremos a realizar un cuestionario con



algunas de las preguntas que se formularon al iniciarlo, de modo que se puedan comparar los resultados antes y después de aplicar este programa y, de esta forma, observar el progreso que se ha llevado a cabo.

A la hora de evaluar nos hemos basado en algunos **criterios de evaluación** que guardan relación con los objetivos didácticos, los cuales serán:

Los instrumentos que seguiremos para la evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje serán:

- Indagación de los conocimientos previos:

Al comenzar la unidad se realizará una evaluación inicial con el objetivo de conocer los conocimientos previos de los alumnos, así como sus capacidades y actitudes ante la sexualidad. De esta forma se obtendrá información sobre la situación de cada alumno y antes de iniciar el proceso de enseñanza-aprendizaje se podrá adecuar a las posibilidades de cada uno.

- Observación directa:

Se valorará el trabajo de los alumnos a lo largo de todo el proceso, pues como ya hemos dicho consistirá en una evaluación continua. Para ello, se tendrán en cuenta las actividades realizadas tanto dentro como fuera del aula, la participación en debates, el trabajo en grupo, etc.

- Cuaderno de trabajo tanto del alumno como del docente:

En él debe quedar reflejado: presentación, desarrollo de algunas actividades, conclusiones parciales propuestas por los alumnos en ciertas actividades, puestas en común, sugerencias y las conclusiones finales que se presenten en las sesiones. Asimismo, deben anotarse todo tipo de actividades realizadas.

De aquí podremos extraer información sobre la expresión escrita, comprensión de los contenidos y ver si el desarrollo de las actividades se ha realizado correctamente.



Programa de Educación Afectivo-Sexual en la Escuela

- Cuestionario final:

Creemos oportuno realizar una evaluación final que servirá como complemento a los apartados anteriores. Se tratará de un cuestionario que nos permitirá valorar el grado en el que los alumnos han adquirido los conocimientos, así como el logro de los objetivos planteados inicialmente. Además, servirá para conocer cuáles son los contenidos más complejos y cuáles más sencillos para el alumno y qué es lo que podría mejorarse de esta unidad para conseguir un mayor aprendizaje y comprensión. De igual modo, nos permite conocer el grado de interés del alumnado hacia la educación sexual.

Esta evaluación final incluye preguntas en relación al programa en general, como qué les ha parecido, y algunas preguntas que se formularon en el cuestionario inicial, para comparar las respuestas y comprobar si han aprendido e interiorizado los contenidos más importantes.

Algunas de las preguntas que podría incluir la evaluación final serían:

- En general, ¿qué te ha parecido el programa?
- ¿Qué has aprendido?
- ¿Crees que todo lo que has aprendido te servirá para tu día a día, ahora o cuando seas más mayor?
- ¿Qué es lo que más te ha gustado del programa? ¿Y lo que menos?
- ¿Qué cambiarías de este programa? ¿Incluirías algo nuevo?
- ¿Qué aspectos te han aparecido más difíciles? ¿Cuáles más fáciles?
- Si volvieses a participar en un programa de Educación Afectivo-Sexual, ¿qué te gustaría que incluyese?
- ¿Se lo recomendarías a tus compañeros? ¿Por qué?
- ¿En qué crees que consiste la sexualidad?
- ¿Qué aspectos de la vida crees que incluye la sexualidad?
- ¿Crees que la sexualidad es algo que solo “poseen” los adultos? Justifica tu respuesta.
- Ahora que has trabajado con la educación afectivo-sexual, ¿te sientes cómodo/a hablando de estos temas? ¿Por qué?



Programa de Educación Afectivo-Sexual en la Escuela

(Preguntas adaptadas de los apuntes de *Psicología del desarrollo y educación afectivo-sexual*. Curso 2013/2014. Facultad de Educación de Salamanca)

En el caso de que se utilice el programa para tratar ciertos aspectos o puntos aislados, el profesor debe reflexionar sobre si quiere o no hacer una evaluación a sus alumnos. En este caso puede servirse de alguna actividad que se planteen en el apartado “Actividades” o bien idearla él mismo.



BIBLIOGRAFÍA BÁSICA Y

RECURSOS

- Organización Mundial de la Salud (2002). *Sexualidad*. Recuperado el 8 de Octubre de 2013.
- Organización Mundial de la Salud (2006). *Sexualidad*. Recuperado el 8 de Octubre de 2013.
- Apuntes de la asignatura *Psicología del Desarrollo y Educación Afectivo-Sexual*, Facultad de Educación de Salamanca.
- (Educación sexual (2010, Febrero). *Serie didáctica nº 100*. Recuperado el 5 de Diciembre de 2013, de http://www.bnm.me.gov.ar/redes_federales/snie/pais/tucuman/producciones/docs/serie_didactica_n100.pdf)
- Adaptado de Educación sexual (2010, Febrero). Serie didáctica nº 100. Recuperado el 5 de Diciembre de 2013, de http://www.bnm.me.gov.ar/redes_federales/snie/pais/tucuman/producciones/docs/serie_didactica_n100.pdf)
- Decretos 105/92 de 9 de junio de 1992 y 107/1992 de 9 de junio (BOJA de 20 de junio de 1992).
- Junta de Andalucía. Consejería de Educación y Ciencia (1999). *Educación Afectivo-Sexual en la Educación Primaria. Guía para el Profesorado*. Recuperado el 16 de Octubre de 2013, de http://www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer/catalogo/doc/iam/1999/10946_guiaprofesorado.pdf
- Educación Sexual.org. *Educación sexual de los niños. El niño es un ser sexuado*. Recuperado el 20 de Octubre de 2013, de: <http://www.educacionsexual.org/sexualidad-el-nino-es-un-ser-sexuado.html>
- Eliana Gil. *Entendamos el Comportamiento Sexual de los Niños*. Recuperado el 25 de Octubre de 2013, de



Programa de Educación Afectivo-Sexual en la Escuela

- (Cruz Roja juventud (2003). *Educación de las Sexualidades: los puntos de partida de la educación sexual* (Capítulo 6. *Sexualidades: de la infancia a la Juventud*). Recuperado el 21 de Octubre de 2013, de:
http://www.cruzrojajuventud.org/pls/portal30/docs/PAGE/SITE_CRJ_2/AREA_SERVICIOS/ENLACES_SERVICIOS/GUIA_EDUCACION_SEXUALIDADES/CAPITULO6.PDF)
http://www.fairfaxcounty.gov/dfs/childrenyouth/sexualbehaviorchildren_spa.htm)
- Colectivo Harimaguada. *Educación Afectivo-Sexual*. Recuperado de:
<http://www.harimaguada.org/>)
- Investigaciones realizadas por López, Del Campo y Guijo en 1997.
- Emma Ribas (2010, Abril). *La sexualidad sana y sus beneficios*. Recuperado el 29 de Octubre de 2013, de: <http://www.eldebate21.com/2010/04/la-sexualidad-sana-y-sus-beneficios/>
- Victoria Toro. *Habla de sexo con tu hijo adolescente*. Recuperado el 2 de Noviembre de 2013, de:
http://adolescentes.about.com/od/sexo/a/Habla_Habla_De_Sexo_Con_Tu_Hijo_Adolescente.htm
- Educación Sexual.org. *Los padres y la educación sexual de los hijos*. Recuperado el 2 de Noviembre de 2013, de: <http://www.educacionsexual.org/sexualidad-los-padres-y-la-educacion-sexual-de-los-hijos.html>)
- Bowlby J (1969). *El apego y la pérdida* (traducido literal del inglés). Londres: Hogarth.
- Gómez Zapiain, J. (2000). Educación afectivo-sexual. *Anuario de Sexología*, Nº 6. pp 41-56)
- Bowlby J (1979). *The Making and Breaking of Affectional Bonds*. Londres: Tavistock Publications.
- Apuntes de la asignatura *Educación para la Ciudadanía*, impartida por Francisco Tadeo Baciero, en la Facultad de Educación, Salamanca.
- Informa Joven. *La pubertad*. Recuperado el 15 de Noviembre de 2013, de:
<http://www.informajoven.org/>



Programa de Educación Afectivo-Sexual en la Escuela

- Patrice Hyde (2008, Febrero). *El acné*. Recuperado el 24 de Noviembre de 2013, de http://kidshealth.org/kid/en_espanol/cuerpo/acne_esp.html#cat20278)
- (Steven Dowshen (2010, Abril). *Aspectos básicos de la higiene*. Recuperado el 27 de Noviembre de 2013, de http://kidshealth.org/teen/en_espanol/cuerpo/higiene_basics_esp.html#)
- Guía Juvenil. *Los cambios emocionales en la adolescencia*. Recuperado el 24 de Noviembre de 2013, de: <http://guiajuvenil.com/hijos/los-cambios-emocionales-en-la-adolescencia.html>
- Educación Sexual.org. *El cambio de la pubertad y la personalidad adolescente*. Recuperado el 21 de Noviembre de 2013, de: <http://www.educacionsexual.org/>
- Fundación Wikimedia, Inc. (2013, 3 de Noviembre). *Autoestima*. Recuperado el 18 de Noviembre de 2013, de: <http://es.wikipedia.org/wiki/Autoestima>
- Maslow, A. (1943). Una teoría sobre la motivación humana. Originalmente publicado en Psychological Review.
- Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. Barcelona: Paidós.
- Cava y Musitu (2000). *Programa Galatea*.
- LOPEZ, F. (2005). *La Educación Sexual*. Madrid: Biblioteca Nueva
- José Ignacio Baile Ayensa. *¿QUÉ ES LA IMAGEN CORPORAL?* Centro Asociado de la UNED de Tudela. Recuperado el 27 de Noviembre de 2013, de http://www.uned.es/ca-tudela/revista/n002/baile_ayensa.htm
- Michelle J. New (2012, Marzo). *Imagen corporal y autoestima*. Recuperado el 30 de Noviembre de 2013, de http://kidshealth.org/teen/en_espanol/mente/body_image_esp.html#
- Fundación Wikimedia, Inc. (2013, 1 de Junio). *Relación sexual prematrimonial*. Recuperado 3 de Diciembre de 2013, de: http://es.wikipedia.org/wiki/Relaci%C3%B3n_sexual_prematrimonial



Programa de Educación Afectivo-Sexual en la Escuela

- D'Arcy Lyness (2013, Octubre). *La virginidad: una decisión muy personal*. Recuperado el 25 de Noviembre de 2013, de http://kidshealth.org/teen/en_espanol/sexual/virginity_esp.html)
- Adaptación de la entrevista con Joseph Nicolosi. Fundación Wikimedia, Inc. (2013, 6 de Diciembre). *Homosexualidad*. Recuperado el 6 de Diciembre de 2013, de: http://es.wikipedia.org/wiki/Homosexualidad#cite_note-26
- Fundación Wikimedia, Inc. (2013, 19 de Noviembre). *Heterosexualidad*. Recuperado el 27 de Noviembre de 2013, de: <http://es.wikipedia.org/wiki/Heterosexual>
- Fundación Wikimedia, Inc. (2013, 18 de Octubre). *Bisexualidad*. Recuperado el 6 de Diciembre de 2013, de: <http://es.wikipedia.org/wiki/Bisexualidad>
- Álvarez, Marcela, *La identidad sexual*. Recuperado el 27 de Noviembre de 2013, de <http://www.angelfire.com/ak/psicologia/idsex.html>
- Colectivo Harimaguada. *Género y sexualidad*. Recuperado el 27 de Noviembre de 2013, de https://www.dropbox.com/sh/wxc7p5j5p0ie5vw/n61A_yW0dw/Materiales%20did%C3%A1cticos/Material%20divulgativo%20sobre%20sexualidad/Folletos/10_genero_y_sexualidad.pdf
- Bardil, A.; Leyton, C.,Martínez, V.; González, E. (2005, Agosto). Identidad sexual: proceso de definición en la adolescencia. *Revista docencia*. (26): 44).
- Colectivo Harimaguada. *La orientación sexual*. Recuperado el 27 de Noviembre de 2013, de https://www.dropbox.com/sh/wxc7p5j5p0ie5vw/rhNtmm3K0D/Materiales%20did%C3%A1cticos/Material%20divulgativo%20sobre%20sexualidad/Folletos/03_la_orientacion_sexual.pdf
- Aguilar, J.; Mayén, B.; *Métodos anticonceptivos para adolescentes*. Recuperado el 29 de Noviembre de 2013, de http://www.dgespe.sep.gob.mx/public/genero/PDF/LECTURAS/S_01_20_Emba_razo%20adolescente.pdf



Programa de Educación Afectivo-Sexual en la Escuela

- *Métodos anticonceptivos*. Recuperado el 29 de Noviembre de 2013, de <http://es.scribd.com/doc/186720374/Metodos-anticonceptivos>
- *Guía de métodos anticonceptivos. Salud sexual*. [Versión electrónica] Dirección General de Salud Pública. Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha Consejería de Salud y Bienestar Social Dirección General de Salud Pública. Recuperado el 27 de Noviembre de 2013, de <http://es.scribd.com/doc/186720827/SaludJoven-Guia-Anticonceptivos>
- Colectivo Harimaguada. *Métodos anticonceptivos*. Recuperado el 27 de Noviembre de 2013, de https://www.dropbox.com/sh/wxc7p5j5p0ie5vw/n61A_yW0dw/Materiales%20did%C3%A1cticos/Material%20divulgativo%20sobre%20sexualidad/Folletos/06_metodos_anticonceptivos.pdf
- Miranda, Paula. (2012, 28 de Septiembre). 10 falsos mitos sobre los anticonceptivos. Cosmopolitan. Recuperado el 29 de Noviembre de 2013, de <http://www.cosmohispano.com/amor-y-sexo/sexualidad/articulo/10-falsos-mitos-sobre-los-anticonceptivos>
- Colectivo Harimaguada. *La interrupción voluntaria del embarazo*. Recuperado el 27 de Noviembre de 2013, de https://www.dropbox.com/sh/wxc7p5j5p0ie5vw/n61A_yW0dw/Materiales%20did%C3%A1cticos/Material%20divulgativo%20sobre%20sexualidad/Folletos/08_la_IVE.pdf
- wikimedia (2013, 16 de Septiembre). *Aborto en España*. Recuperado el 29 de Noviembre de 2013, de http://es.wikipedia.org/wiki/Aborto_en_Espa%C3%B1a#Legislaci.C3.B3n_sobre_el_aborto_inducido_en_Espa.C3.B1a
- *Cómo decirle a tus padres que estás embarazada* (2012, Octubre). Recuperado el 25 de Noviembre, de



- http://kidshealth.org/teen/en_espanol/sexual/tell_parents_esp.html#cat20278
- Colectivo Harimaguada. *Las infecciones de transmisión sexual*. Recuperado el 27 de Noviembre de 2013, de https://www.dropbox.com/sh/wxc7p5j5p0ie5vw/n61A_yW0dw/Materiales%20did%C3%A1cticos/Material%20divulgativo%20sobre%20sexualidad/Folletos/09_las ITS.pdf
 - Centros para el control y la prevención de enfermedades (2013, 1 de Marzo). *Clamidia*. Enfermedades de transmisión sexual (ETS). Recuperado el 25 de Noviembre de 2013, de <http://www.cdc.gov/std/spanish/STDFact-Chlamydia-s.htm>
 - Centros para el control y la prevención de enfermedades (2011, 28 de Septiembre). *Enfermedad inflamatoria pélvica (EIP)*. Enfermedades de transmisión sexual (ETS). Recuperado el 25 de Noviembre de 2013, de <http://www.cdc.gov/std/spanish/eip/hi-f.htm>
 - Centros para el control y la prevención de enfermedades (2013, 20 de Febrero). *Gonorrea*. Enfermedades de transmisión sexual (ETS). Recuperado el 25 de Noviembre de 2013, de <http://www.cdc.gov/std/spanish/STDFact-gonorrhea-s.htm>
 - Centros para el control y la prevención de enfermedades (2013, 20 de Febrero). *Herpes genital*. Enfermedades de transmisión sexual (ETS). Recuperado el 25 de Noviembre de 2013, de <http://www.cdc.gov/std/spanish/STDFact-herpes-s.htm>
 - Centros para el control y la prevención de enfermedades (2013, 20 de Febrero). *Sífilis*. Enfermedades de transmisión sexual (ETS). Recuperado el 25 de Noviembre de 2013, de <http://www.cdc.gov/std/spanish/STDFact-Syphilis-s.htm>
 - Centros para el control y la prevención de enfermedades (2012, 3 de Agosto). *Tricomoniiasis*. Enfermedades de transmisión sexual (ETS). Recuperado el 25 de



- Noviembre de 2013, de <http://www.cdc.gov/std/spanish/STDFact-Trichomoniasis-s.htm>
- Centros para el control y la prevención de enfermedades (2013, 15 de Mayo). *Infección genital por VPH*. Enfermedades de transmisión sexual (ETS). Recuperado el 25 de Noviembre de 2013, de <http://www.cdc.gov/std/Spanish/STDFact-HPV-s.htm>
 - DMedicina. *Enfermedades: SIDA*. Recuperado el 25 de Noviembre de 2013, de <http://www.dmedicina.com/enfermedades/infecciosas/sida>
 - *Cómo decirle a su pareja que tiene una ETS* (2012, Octubre). Recuperado el 25 de Noviembre de 2013, de http://kidshealth.org/teen/en_espanol/sexual/stds_talk_esp.html#
 - Pedrosa Torres, F. R., (2011, marzo). Los juguetes y los juegos en Educación Infantil. [Versión electrónica]. *Innovación y experiencias educativas*, volumen 40. Recuperado el 27 de octubre de: http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_40/FRANCISCA_ROSA_PEDROSA_TORRES_2.pdf
 - Jiménez Hornero, P. (2009, diciembre). *Juegos y juguetes no sexistas*. Paz e igualdad para un mundo lleno de felicidad. Recuperado el 28 de octubre, de: <http://pazeigualdadenelcole.blogspot.com.es/2010/05/juegos-y-juguetes-no-sexistas.html>
 - Ruíz Repullo, C. (2011). Nuevas formas de jugar. Campaña del juego y el juguete, no sexista no violento. [Versión electrónica]. *Guía para transformar los juegos tradicionales*. Consejería para la igualdad y el bienestar social: 36 páginas. Recuperado el 28 de octubre, de: http://www.educarenigualdad.org/media/pdf/uploaded/old/Mat_185_Guia_Nuevas_formas_de_jugar.pdf
 - J. L. Castillejo; A. J. Colom; P. M^a Pérez Alonso-Geta; T. Rodríguez Neira; J. Sarramona; J. M. Touriñán y G. Vázquez. (2010). *Educación para el consumo*. Grupo SI(e)TE. Educación. Recuperado el 29 de octubre, de:



- http://webspersoais.usc.es/export/sites/default/persoais/josemanuel.tourinan/descargas/CONSUMO_Y_EDUCACION.pdf)
- Ramos Vergeles, M. Castro Hernández T. (2013, mayo). Mujeres y hombres en el mercado laboral: I Trimestre EPA 2013. Mérida. Recuperado el 26 de octubre, de: http://www.extremadura.ccoo.es/comunes/recursos/10/doc156140_Mujeres_y_hombres_en_el_mercado_laboral_I_Trimestre_EPA_2013.pdf
 - Larrañaga Sarriegi, M. (2008). *Desigualdad entre hombres y mujeres en el mercado laboral*. País Vasco. Recuperado el 26 de octubre, de: <http://pendientedemigracion.ucm.es/info/ec/jec8/Datos/documentos/comunicaciones/Feminista/Larra%F1aga%20Mercedes.PDF>
 - Carmen G. (2013). *Familia, reparto y responsabilidades*. Zamora. Recuperado el 26 de octubre, de: <http://heliop.eresmas.com/pareja/familia.htm>
 - Martínez-Pampliega, A., Rivero Lazcano, N. y Merino Blanco, L. (2011). Conciliación laboral y distribución de las tareas domésticas: impacto en la satisfacción de pareja. [Versión electrónica]. *La Revue de REDIF*, volumen 4. Recuperado el 26 de octubre, de: <http://www.upcomillas.es/redif/revista/volumen4/Conciliaci%C3%B3n%20laboral%20y%20distribuci%C3%B3n%20tareas.%20Deusto.pdf>
 - Arconada Melero, M.A. (2007, septiembre). *La responsabilidad de los hombres en el trabajo doméstico: ¿Tradición o Justicia?*. Santiago de Compostela. Recuperado el 26 de octubre, de: http://igualdade.xunta.es/externos/xorpais8_files/ponencia_miguelangel_arconada.pdf
 - Profesores en importancia (2013). *Importancia de las relaciones interpersonales*. Recuperado el 22 de octubre, de: <http://www.importancia.org/relaciones-interpersonales.php#ixzz2mEedU81l>)
 - Nuevas Tecnologías (1999). *La familia. Los grupos sociales, sentido de las relaciones familiares, diferentes posibilidades de estructura familiar*. Fernández



Programa de Educación Afectivo-Sexual en la Escuela

- Editores. Recuperado el 22 de octubre, de:
<http://www.tareasya.com.mx/index.php/tareas-ya/secundaria/formacion-civica-y-etica/la-familia/1748-la-familia.html>
- *Familia-Escuela: una relación vital* (1982). Narcera, Madrid. Ed. Mc Graw Hill.)
 - *Las relaciones interpersonales* (2013, diciembre), recuperado el 22 de octubre, de http://es.wikipedia.org/wiki/Relaci%C3%B3n_interpersonal
 - (Bibl.: AA. VV., *La familia, una visión plural*, (1987). Universidad Pontificia, Salamanca 1987; J L. Larrabe, *Matrimonio y familia*. (1986) Cuestiones actuales, BAC, Madrid. Recuperado el 22 de octubre, de: <http://eresdelosquepiensan.org/FAMILIA-DE-HECHO-Capelli/>
 - Ericka R.A (2009, junio). La familia desde sus inicios. Recuperado el 22 de octubre, de: <http://familia-nucleoprimary.blogspot.com.es/>
 - *Amistad y grupo de pares*, recuperado el 22 de octubre de: http://www.virtual.unal.edu.co/cursos/enfermeria/uv00002/docs_curso/adolescente/imagenes/amistad.pdf)
 - Guerra, M. (2013, mayo). *La amistad*. Recuperado el 22 de octubre, de: <http://www.psicoadictiva.com/blog/la-amistad/>)
 - Hernández Morales, G. Jaramillo Guijarro, C. (2003). *La educación sexual de la primera infancia. Guía para madres, padres y profesorado de Educación Infantil*. Recuperado el 22 de octubre, de:
http://educarenigualdad.org/media/pdf/uploaded/old/Mat_87_EducSexualInfancia.pdf