



afectos



cuerpo



sentimientos



deseos



emociones...



relaciones
en igualdad



día internacional de las mujeres

AFECTOS, CUERPO, SENTIMIENTOS, DESEOS, EMOCIONES,... RELACIONES EN IGUALDAD.

Todas las personas, somos sexuadas, tenemos un cuerpo sexuado que nos permite pensar, entender, expresar, comunicar, disfrutar, sentir y hacer sentir. La sexualidad es la forma en la que cada cual expresa, comunica, siente, íntima, da y recibe placer con la palabra y los cinco sentidos de su cuerpo sexuado. La sexualidad es por lo tanto, algo más que una dimensión de la persona: es algo que somos. De ahí que favorecer el desarrollo sano y placentero de la sexualidad sea favorecer el desarrollo integral de una persona.

La educación afectiva y sexual por lo tanto, representa un aspecto de gran importancia en la formación integral de niñas y niños.

La necesidad física y afectiva de tocarnos, de darnos placer y de intimidad, nos acompaña desde que nacemos hasta que morimos. Pero las personas tenemos distintas sensibilidades y no nos gustan las mismas expresiones de afecto, por eso es necesario adquirir la capacidad para escuchar y escucharnos, reconocer qué queremos y qué no queremos, qué nos gusta y qué no nos gusta, hacer y disfrutar como queremos y sentimos sin hacer ni hacernos daño.

Las niñas, niños, adolescentes y jóvenes tienen derecho a una educación rigurosa, objetiva y completa a nivel biológico, psíquico y social, entendiendo la sexualidad como comunicación humana y fuente de salud, placer y afectividad.

Si pretendemos construir una sociedad en la que mujeres y hombres podamos convivir en igualdad y sin discriminaciones, y lograr unas relaciones personales comunicativas, placenteras, igualitarias, responsables y libres, tenemos que proporcionar al alumnado una educación afectiva y sexual de calidad, pues la ausencia de ésta no sólo influirá en posibles disfunciones sexuales sino que también impedirá transformar las bases

sociales para favorecer la construcción de una sociedad más igualitaria.

La educación sexual, como hemos dicho, nos ayuda a crecer como personas, pero si nos centramos sólo en lo biológico estaremos negando la posibilidad de construir una personalidad sana y de modificar aquellas ideas que, en muchos casos están cargadas de prejuicios y estereotipos sexistas.

Por todo ello, coincidiendo con la celebración del 8 de marzo, y unido a la campaña que lanzamos para el 25 de noviembre sobre la importancia de los buenos tratos, desde STEE-EILAS queremos hacer un llamamiento para trabajar en las aulas la educación afectivo sexual que, entre otros objetivos, permita sentir y experimentar el gusto de vivir el cuerpo, las relaciones, los afectos sin violencia y con placer. Este es el tema que os proponemos para la unidad didáctica de este 8 de marzo.

A continuación os proponemos una serie de actividades a modo de ejemplo, aunque encontraréis muchas más tanto en Internet como entre el material con el que contáis en los centros. Os animamos a que adecuéis las actividades en función a los diferentes niveles.



OBJETIVOS GENERALES

- Apreiciar la sexualidad como una forma de comunicación, afectividad y placer entre las personas.
- Conocer y utilizar algunas normas básicas de convivencia basadas en la igualdad, el respeto y la responsabilidad.
- Potenciar una afectividad sin estereotipos de género.

ACTIVIDAD PARA TRABAJAR EL CARTEL

Objetivos:

- Animar al alumnado a reflexionar sobre los afectos, las emociones, cuerpos, sentimientos...
- Reflexionar sobre la importancia de los buenos tratos.
- Reflexionar sobre las diferencias de opinión que pueda haber entre chicas y chicos.

ACTIVIDAD 1: Lluvia de ideas

Material: cartel de STEE-EILAS, pizarra, post-its, diccionario.

Metodología:

1. El profesor o profesora colocará el cartel de STEE-EILAS en la pizarra o en un sitio visible y repartirá 5 post-its a cada miembro de la clase.
2. En voz alta leerá palabra por palabra, pidiendo al alumnado que escriban muy brevemente en el post-it lo que significa cada una.
3. En grupos pequeños, el alumnado analizará las diferentes definiciones y elaborarán una definición para cada uno de los términos.
4. Se hará una puesta en común de las diferentes definiciones y se compararán con las que aparecen en el diccionario.
5. El alumnado deberá pensar ahora en qué situaciones de la vida real, se dan los afectos, sentimientos, deseos, emociones...
6. El profesor o profesora después de recordar por qué se celebra el 8 de Marzo, promoverá la reflexión sobre el significado del cartel haciendo hincapié en la importancia de las relaciones en igualdad para vivir en igualdad.



NUESTRO CUERPO

OBJETIVOS

Conocer el propio cuerpo, las diferencias físicas y aquellas más visibles respecto a las personas adultas, iniciándose en hábitos de cuidado y bienestar corporal, asumiendo su cuerpo como fuente de sensaciones, comunicación, placer y afecto, así como una identidad sexual libre de elementos de género discriminatorios.

ACTIVIDAD 1. DESCRIPCIÓN: “YO SOY...”.

- Observar cómo somos mirándonos en un espejo, fotografía... y realizar una descripción oral de nuestro propio cuerpo.
- Por parejas, describir a nuestro compañero o compañera. Posteriormente, decir qué es lo que más nos gusta de él o de ella.
- Realizar, individualmente, una descripción escrita y un dibujo sobre cómo nos hemos visto.
- Comentar los trabajos realizados y agruparlos formando un libro de “Cómo se ven los niños y las niñas de la clase”.

ACTIVIDAD 3. “SOMOS DIFERENTES”

- Traer a clase diferentes revistas, cómics..., y recortar fotos de personas: altas, bajas, flacas, gordas, rubias...
- Confeccionar murales con los diferentes recortes.
- Comentar el hecho de que todas las personas somos diferentes, pero esto no implica que unas sean mejor que otras,
- A partir del comentario, escribir frases alusivas en los murales.

ACTIVIDAD: ESQUEMA CORPORAL

- Ocupando todo el espacio de la sala movemos parte por parte todo el esquema corporal: primero todos los dedos de cada mano, luego las muñecas, los brazos, antebrazos, hombros, espalda, torso, caderas, músculos de la cara, las piernas, así hasta poner todo el cuerpo en movimiento. Son movimientos acumulativos.
- Después de tomar conciencia del cuerpo, hacer una lista de las cosas que se pueden hacer y sentir con el.
- Dramatizar las acciones que hayan salido.

ACTIVIDAD 4: EL RINCÓN DE LOS MASAJES

Se establecerá un espacio, un rincón, en el que los niños y las niñas de forma autónoma puedan visitarlo cuando tengan necesidad de ello. Este rincón tiene una finalidad: favorecer el contacto entre iguales, fomentar el bienestar y conocer estrategias que ayuden a calmarse y relajarse. Cada uno de los materiales de este rincón se irá presentando por separado al grupo y enseñando su utilidad para el rincón. Al inicio se establecerán turnos para que los niños y las niñas se familiaricen con el rincón y posteriormente puedan ir con cierta autonomía. Pueden ir solos o bien en parejas para realizar la actividad de masajes. En el suelo de este espacio se pueden poner cojines o alguna alfombra para que sea un espacio más acogedor.

Materiales:

- Material para el rincón (cojines, muñecos, pelotas suaves, plumas, trozos de ropa, etc.), cada material se guardará en una caja.
- Soporte visual con ejemplos de hacer masajes sencillos.



NOS RELACIONAMOS

OBJETIVOS:

Identificarse como miembro activo y responsable de los diferentes grupos sociales a los que pertenece: familia, grupo de iguales..., valorando positivamente los vínculos afectivos que se establecen dentro de estos grupos y tomando conciencia de la necesidad de articular los propios intereses y sentimientos con los de las personas con quienes nos relacionamos.

ACTIVIDAD 1: TABLA DE FELICITACIONES, CRÍTICAS Y PROPUESTAS

En un lugar visible de la clase, colocaremos una tabla con tres columnas: felicitaciones, críticas y propuestas. En infantil podemos poner un dibujo de una cara que exprese agrado y otra desagradado. Con ayuda de la profesora o profesor, se recogerán las situaciones que nos hacen sentir bien y se anotarán en la columna correspondiente. Al lado de cada situación se puede poner el nombre del componente del grupo. Haremos lo mismo con las situaciones que nos desagradan o con las propuestas de solución de conflictos.

Cuándo: Podemos hacer esta actividad semanalmente en la asamblea; empezaremos con los cumpleaños.

ACTIVIDAD 2. LECTURA DE IMÁGENES.

– Traer a clase imágenes (fotos, dibujos, diapositivas, láminas...) de distintas situaciones que se quieran trabajar con el alumnado:

- Afecto.
- Conflicto.
- Colaboración.
- Abusos sexuales.
- Marginación.

– Formar pequeños grupos y repartir las imágenes.

– Trabajar en días diferentes cada una de las situaciones a través de:

Comentar:

- Lo que se ve en la imagen.
- Si les gusta o no.
- Si han visto situaciones similares.
- ¿Qué hacer ante las distintas situaciones?

Dramatizar:

- Situaciones similares en el caso de las agradables.
- Cómo actuar ante las desagradables: Aprender a decir sí o no, aprender a pedir ayuda, aprender a colaborar.

Realizar un dibujo o pegar las imágenes en murales o monografías y escribir al lado las conclusiones extraídas.

RECURSOS: Fotos, dibujos, láminas, diapositivas, documento 1...



ACTIVIDAD 3: SESIÓN DE JUEGOS

Después de las sesiones hacer una ronda sobre cómo se han sentido, con quién se han relacionado...

Juegos de cooperación

El nudo

En círculo y con los ojos cerrados, se va hacia el centro con las manos en alto. Allí, toman con cada mano, otras manos y se van enredando. Cuando todos los niños y las niñas están cogidos de la mano intentan desenredarse sin soltarse. Puede haber algunas personas externas al grupo que ayuden, diciendo lo que puede hacerse para deshacer el nudo.

Abrazos musicales cooperativos

Una música suena, a la vez que los participantes danzan por la habitación. Cuando la música se detiene, cada persona abraza a otra.

Cuando la música continúa, los participantes vuelven a bailar. La siguiente vez que la música se detiene se abrazan tres personas. El abrazo se va haciendo cada vez mayor, hasta llegar a un gran abrazo final.

Juegos de cohesión y confianza

El viento y el árbol

Una persona se sitúa en el centro y cierra los ojos. Sus brazos penden a lo largo de su cuerpo y se mantiene en actitud erguida, para no caerse. El resto de participantes, que forman un círculo a su alrededor, la hacen ir de un lado para otro, empujándola y recibéndola con las manos. Al final del ejercicio es importante volver a poner a la persona en posición vertical, antes de abrir los ojos.

Juegos de autoestima y afirmación

Juego del foco

Grupos de 6 personas. A cada persona se le reparte un papel. En cada grupo cada miembro ha de ser protagonista durante 2 ó 3 minutos, situándose en el centro. Mientras que está en el centro, el resto de las personas del grupo escriben en el papel una cualidad positiva que observen en la persona que hace de foco. Cortan la franja de papel con la cualidad escrita y se la dan. Así hasta que todas las personas hayan sido foco. Después en cada grupo se comentan las "constelaciones de valores positivos" de cada cual.

Esto es un abrazo

Se sientan en círculo. La persona que comienza (A) dice a la de su derecha (B) "esto es un abrazo" y le da uno. B pregunta "¿un qué?" y A le responde: "un abrazo" y se lo vuelve a dar. Luego B dice a C (la de su derecha): "esto es un abrazo" y se lo da. C pregunta a B: "¿un qué?" y B le pregunta a A: "¿un qué?". A contesta a B: "un abrazo", y le da uno. B se vuelve a C y le dice: "un abrazo", y se lo da. Así sucesivamente. La pregunta "¿un qué?", siempre vuelve a A, quien dará de nuevo los abrazos. Simultáneamente A manda por su izquierda otro mensaje y gesto: "esto es un beso" y se lo da, siguiendo la misma dinámica.



SECUNDARIA 3. ciclo de Primaria

NUESTRO CUERPO: SOMOS SERES SEXUADOS

La adolescencia es un período de cambios corporales y psicológicos. Corporalmente, tiene lugar un crecimiento importante y la maduración de los órganos sexuales. En el plano psicológico, se va configurando la autonomía respecto de la familia y haciéndose más fuerte la unión con el grupo de amistades. Estos cambios generan una serie de inquietudes sobre el cómo soy y cómo seré. Por otro lado, en esta etapa la cuestión sexo-género toma mayor relevancia, tanto por los roles que toca jugar en las distintas situaciones y contextos en función del género, como por las actitudes y comportamientos hacia quienes se sienten de otro género.

OBJETIVOS:

- Conocer nuestra realidad como seres sexuados.
- Conocer los cambios a lo largo de la vida y, especialmente en la adolescencia.
- Aceptar la sexualidad como fuente de salud, placer y afectividad.
- Aceptar nuestro cuerpo y el de las demás personas.
- Desarrollar hábitos saludables: alimentación, deporte, higiene,...
- Analizar y contrastar los modelos de atracción en las relaciones entre adolescentes.

ACTIVIDAD 1: MI CUERPO CAMBIA

1. Se divide el grupo en grupos pequeños.
2. Se reparten en cada grupo fotos o dibujos en los que aparezcan, personas de diferentes edades, niños y niñas, jóvenes y adultos. (se puede pedir al alumnado de antemano que lleve fotos y dibujos)
3. En grupos pequeños se comentarán los cambios físicos que se dan en la adolescencia.
4. En el grupo grande se comentarán dichos cambios. Se nombrará un secretario o secretaria que escribirá en la pizarra cuáles son las diferencias principales según la edad en las chicas y en los chicos.

ACTIVIDAD 2: ¿A QUIÉN ME GUSTARÍA PARECERME?

El alumnado llevará a clase fotos de famosos o famosas a los que les gustaría parecerse y pondrán por escrito el por qué de dicha elección. Se recogerán los escritos y se pondrán en común. A continuación se comentarán y se compararán las características adjudicadas a las chicas y a los chicos. Se realizará la actividad anónimamente.

ACTIVIDAD 2.1. ME GUSTARÍA LIGAR CON...

Siguiendo con la actividad anterior, esta vez dirán que persona famosa les resulta atractiva y qué es lo que más valoran en ella. Como hemos hecho en la actividad anterior, se compararán las respuestas de chicas y chicos.



ACTIVIDAD 3

1. Se pregunta al alumnado si en esta etapa se dan también cambios a nivel psicológico.
2. Se reparte la ficha "Últimamente" y se pide al alumnado que la rellene anónimamente. Sólo deberán señalar si la persona que responde es chica o chico.
3. Una vez terminado, la profesora o profesor las recogerá y las irá leyendo en alto una por una.
4. Se comentarán en grupo grande.
5. Se extraerán conclusiones: ¿Cuáles son los cambios más importantes?, ¿qué diferencias hay entre chicas y chicos?

Chica o Chico

ULTIMAMENTE....

Últimamente lo más importante para mí es/son.....

Hace años lo más importante era

Últimamente ya no hablo en casa sobre

Últimamente no soporto que mi madre/padre me diga

Últimamente me hace ponerme colorado/a

Últimamente me da muchísimo corte que

Últimamente pierdo el control (me enfado, rabio...) cuando alguien me dice

Últimamente.....

ACTIVIDAD 4: ¿Qué entendemos por sexualidad?

1. La profesora o profesor escribirá la palabra "sexualidad" en la pizarra y repartirá post-its entre el alumnado. Sería conveniente que el color de los post-its fuera diferente según sean chicas o chicos.
2. Se pedirá al alumnado que escriba que es para ellas o ellos la sexualidad.
3. Se leerán los Post-it y se clasificarán: significados relacionados con la afectividad, con el cuerpo, el sexo...
4. Se sacarán conclusiones: ¿qué es para este grupo la sexualidad? ¿hay grandes diferencias entre el significado para chicos y chicas?...
5. Se les pedirá que pregunten el significado de la sexualidad a diferentes personas en la familia: a la madre, al padre; en la escuela a una profesora y un profesor; en el barrio: a una mujer joven, un hombre joven, una mujer mayor y un hombre mayor.
6. Se sacarán conclusiones y se compararán con las conclusiones sacadas en el grupo.

Variante de la actividad:

1. En vez de hacer una pregunta se pueden hacer varias: para ti ¿Qué es la sexualidad? ¿para qué vale la sexualidad? ¿a qué edad aparece? ¿Dónde lo tiene el chico? ¿y la chica? ¿Qué esperan las chicas de la sexualidad? ¿y los chicos? ¿Qué es transexual? ¿y travesti? ¿y homosexual?...
2. Se sacarán conclusiones. El profesorado intentará corregir las ideas erróneas que puedan aparecer.



NOS RELACIONAMOS

OBJETIVOS :

- Reconocer el significado y la importancia de las relaciones interpersonales
- Desarrollar capacidades que faciliten la expresión de sentimientos, afectos y deseos propios, así como la comprensión, el respeto, la aceptación o el rechazo de las demás personas.

ACTIVIDAD: Vamos a ligar

1. El profesor o profesora pedirá 8 voluntarios/as, 4 chicas y 4 chicos. Se forman 4 parejas, dos heterosexuales y dos homosexuales.
2. En cada pareja una/o de los/as dos tiene que acercarse a la otra persona. En uno de los casos de las parejas heterosexuales se acercará el chico y en el otro la chica.
3. Cada pareja elegirá la situación: un bar, una discoteca, una biblioteca... En todos los casos una de las personas estará sentada (puede ayudar tener una botella de agua o cualquier otro elemento que tenga a mano) y la otra se le acercará.
4. Las representaciones serán de 6 minutos.
5. El público valorará cada situación: ¿es una situación creíble, real? ¿lo han hecho bien? ¿les daríais algún consejo?
6. Se pondrán todas las valoraciones en común para comentar y sacar conclusiones: ¿Cuáles son las mayores dificultades para comunicarse? ¿Qué pasa cuando no se liga? ¿cuesta mucho decir que no? ¿hay mucha diferencia entre chicos y chicas?
7. Las dramatizaciones se pueden grabar en video.



BIBLIOGRAFIA

- “La educación sexual en la primera infancia” Ministerio de educación, cultura y deporte.
www.migualdad.es/MUJER/publicaciones/docs/17Edusex.pdf
- “La educación sexual de niños y niñas de 6 a 12 años” Ministerio de educación y ciencia.
- “ Ni ogros ni princesas” guía
web.educastur.princast.es/proyectos/coeduca
- Harimaguada “Sexpresan” programa interactivo para la educación sexual.
www.harimaguada.org
- “Educación Afectivo-sexual en la educación infantil” Junta de Andalucía
www.juntadeandalucia.es/averroes/publicaciones/1afectivo_sexual.php3
- “Educación afectivo-sexual en la educación primaria” Junta de Andalucía
- “ Programa de educación afectivo-sexual en la educación secundaria”
www.juntadeandalucia.es/averroes/publicaciones/3afectivo_sexualphp3
- “Sentir y pensar” Programa de educación emocional. Editorial sm
www.infantil.profes.net/inteligencia.asp
www.primaria.profes.net/inteligencia.asp

PÁGINAS WEB PARA EL PROFESORADO

- www.educarenigualdad.org
- Zubiak eraikitzen hezkidetza taldea.
Blog: <http://zubiakeraikitzen.blogspot.com>
- www.stee-eilas.org

