ChildFund® México
Transformando Vidas

Mi Cuerpo y Yo

Niñas y Niños de 6 a 8 años

Manual para Facilitadores

Etapa de Vida 2

MI CUERPO Y YO

6 a 8 años

Objetivo general:
Fortalecer la autoestima, aprender hábitos de higiene e identificar los derechos sexuales, esto último con el fin de prevenir el abuso sexual en niños y niñas de 6 a 8 años.

Introducción: *Desarrollo integral de niños y niñas de 6 a 8 años*

Desarrollo motor:
- *Comienza a definirse la lateralidad. (Derecha, izquierda).*
- *Movimientos gruesos y finos consolidados.*
- *Marcha totalmente definida.*

Desarrollo cognitivo:
- *Rápido desarrollo de las habilidades mentales.*
- *Mayor capacidad para describir sus experiencias y hablar de sus pensamientos y sentimientos.*
- *Etapa de operaciones concretas. (Piaget).*
- *Entiende la reversibilidad, es decir, a partir de una situación final deducir los datos o situación inicial. (Concepto relevante en cálculo).*
- *Es capaz de resolver problemas concretos de manera lógica.*
- *Memoria: Corto y largo plazo. Episódica, autobiográfica.*

Desarrollo del lenguaje:
- *La comprensión y el uso del lenguaje se vuelven más sofisticados.*
- *Correcta pronunciación y articulación de las palabras.*
- *Ampliación del vocabulario y la fonética.*
- *Mejor control de tiempos y modos verbales.*
- *Expresa opiniones hablando con claridad.*
- *Lecto-escritura.*

Desarrollo socio-emocional:
- *Empieza a formarse independencia en acciones concretas.*
- *Un sentido más claro de lo que está bien y lo que está mal.*
- *Mayor capacidad para competir.*
- *Conciencia incipiente del futuro, es decir, el niño está aprendiendo a planear con antelación.*
- *Mayor entendimiento de su lugar en el mundo.*
- *Más atención a las amistades y el trabajo en equipo.*
- *Sentimientos sobre la apariencia propia y cómo está creciendo.*
- *Juego simbólico y grupal.*

Referencia: Portellano, J. A. *Neuropsicología Infantil.* Madrid. Síntesis. 2007

Sesión #1
Introducción

Objetivo específico: Los niños y niñas fortalecerán su autoestima a partir del reconocimiento de su propio cuerpo y la identificación de sus características particulares.

La Autoestima

La autoestima puede definirse como la evaluación que hace una persona sobre sí misma, y se va construyendo desde la primera infancia a medida que vamos adquiriendo nuevas experiencias en nuestra vida. Sin embargo, esta no se va construyendo de manera aislada, sino que, en gran parte, depende de la valoración que nosotros mismos obtenemos de la relación con los demás: a partir de la aceptación o el rechazo comenzamos a determinar nuestra propia valía (Torres, 2016).

Al principio de la vida el infante posee lo que podría llamarse una “autoestima alta”, ya que tiene una concepción irreal sobre sí mismo. A medida que el niño comienza a desarrollarse cognitivamente, su autovaloración empieza a depender de las comparaciones con los demás y su autoestima tiende a disminuir.

La formación de la autoestima depende considerablemente de la relación que el niño tenga con sus padres, ya que a partir de la socialización con ellos, del afecto que se le de, de las palabras que se usen con él y de los sentimientos que le transmitan, el niño va a adquiriendo o perdiendo seguridad para desarrollarse dentro de su entorno (ICBF, 2014).

La autoestima de un niño no solo se construye dependiendo de la manera en que los padres se relacionen con él y reaccionen a sus momentos de angustia, el modelamiento de los padres también influye sobre la construcción de la autoestima, ya que el menor adopta rasgos de personalidad y aprende formas de afrontamiento que después servirán para definir una personalidad propia (ICBF, 2014). El prototipo de relación que se establezca entre el niño y sus padres, será el que determine el patrón de relaciones sociales y sentimentales que se van a formar a lo largo de la vida.

Posteriormente, la autoestima de un niño empieza a cimentarse a través de la socialización en otros contextos, como en la escuela o durante el juego. El infante interiorizará tanto los aspectos positivos como los negativos que resulten de dicha socialización y se integrarán a las experiencias que se vivieron en el pasado (Torres, 2016). Aunque gran parte de la autoestima que se va a tener a lo largo de la vida se desarrolla desde el nacimiento hasta el término de la primera infancia, es importante que se siga procurando el mantenimiento y el fortalecimiento de ésta con el pasar de los años.

Para fortalecer la autoestima de un niño es importante que se le vayan asignando tareas y responsabilidades que el infante pueda hacer dependiendo de su edad, como lavarse los dientes, tender su cama, elegir la forma en que desea vestirse, ordenar sus juguetes, etc. de tal manera que el pequeño pueda sentirse seguro y capaz al momento de realizar tales actividades (ICBF, 2014).

Así mismo, es primordial que los progenitores tengan cuidado con el tipo de reforzamientos y castigos que hacen incluso involuntariamente; es decir, que sean precavidos al momento de hacer gestos o caras de desaprobación, cuidando que siempre se favorezca el valor e identidad de su hijo. De igual forma, es necesario que los límites estén bien establecidos, ya que de esta forma se evitará que el niño pueda cometer algún error cuyas consecuencias permean sobre su autoestima (ICBF, 2014).

La valoración que una persona hace sobre sí misma integra pensamientos, opiniones y percepciones, por lo que es esto, es un factor determinante para la manera en que alguien se va a desenvolver en cada uno de los ámbitos de su vida y a lo largo de ésta. Uno de los factores más importantes que se relacionan con la autoestima, es el de la adaptación socioemocional. (Torres, 2016).

Referencias

Torres Estefanía . (2016). Estudio de la autoestima en la infancia temprana: análisis a través del dibujo infantil. 2019, de Universidad de Granada Sitio web: http://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/45943/TorresCortes_TFGAutoestima.pdf;jsessionid=C4E3575B1535F9BA7EB9E6BB26C93F37?sequence=1

Zuluaga Giraldo Marco. (2014). Construcción de la autoestima . 2019, de ICBF Sitio web: http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/ContenidoBienestarEnFamiliaICBF/DescargasBienestarEnFamilia/GuiasDeFamiliaModulo1/M1_Guia3.pdf

ACTIVIDADES

		Descripción de actividades	
Actividad 1: Traigo una carta para			
10 minutos	Ninguno	1. Bienvenida. 2. Se le pide a los niños que se sienten en círculo, de tal manera que cada uno tenga un espacio bien definido (de preferencia en una silla). 3. El facilitador se coloca en el centro del círculo y dice la siguiente frase “traigo una carta para los que …”, él debe de completar la frase con alguna de normas de convivencia vistas en sesiones pasadas. 4. Ejemplo “traigo una carta para los que respeten a sus compañeros”, los niños y niñas que cumplan con dicha regla se moverán de lugar y el facilitador deberá tomar el lugar de uno de ellos/ellas, para que así unos de los niños/as quede en el centro donde se encontraba el facilitador. Cada persona que quede en el centro debe decir una norma y se continúa el proceso anterior. (Seguir el juego hasta decir por lo menos 5 normas). En esta sesión se va a fomentar que los niños conozcan y reconozcan así mismos, para que de esta forma puedan aceptar sus diferencias.	
Actividad 2: Ésto me gusta de ti			
15 minutos	Estambre/ Hojas/ Piedras	1. Pida a los/as niños/as que formen parejas (de preferencia que sean mixtas). Se le otorga a cada una un pedazo de estambre con el que ambos deben formar una silueta. 2. Los participantes tienen que pensar en alguna parte del cuerpo que les guste de sí mismos y de su compañero. Posteriormente tendrán que señalarla con cualquier objeto que encuentren cerca (gomas hojas, piedras, ramas, colores, flores, pasto, etc.)	

		Descripción de actividades	
Actividad 3: ¿Somos iguales?			
? minutos	Ninguno	1. Cierre y despedida. 2. El facilitador les pide a los niños que grupalmente observen las siluetas que realizaron en la segunda actividad, tratando de identificar las diferencias y similitudes que existen entre cada una de ellas. A partir de esto se busca que tanto las niñas como los niños noten las cosas que nos hacen únicos y valiosos. Así mismo se recalca la importancia de tener un nombre, ya que aparte de que es un derecho, nos da identidad y dignidad.	Se pueden hacer preguntas sobre el tema para asegurar su comprensión, tales como: -¿Qué diferencias encontraron? -¿Qué es lo que más te gusta sobre ti mismo? -¿Qué similitudes tenemos entre todos? -¿Las características físicas influyen sobre el valor de una persona? -¿Qué te gustó de tu compañero-a? -¿Qué sentiste cuando descubriste tus diferencias? ¿Cómo te sentiste al halagar a tu compañero? ¿Cómo te sentiste al ser halagado?

Sesión 2

Objetivo específico: Los niños conocerán su derecho a la libre expresión y fortalecerán su valía personal expresando sus opiniones y decidiendo sobre sí mismos.

Autoestima y libre expresión

La autoestima en niños de 6 a 8 años es un tema fundamental, ya que es la edad en la que ingresan a la primaria e inician su vida escolarizada, lo que significa que el infante se enfrenta por primera vez a un entorno diferente al del hogar y por ende una nueva valoración de sí mismo.

En esta edad el niño ya puede dar una opinión acerca de sí mismo y comienza a autoevaluarse en términos positivos y negativos. De la misma manera, en esta etapa el infante ya no solo se evalúa en aspectos físicos, sino que inicia con la valoración de aspectos psicológicos.

La autoestima determina en gran parte el rendimiento del niño en la edad escolar. Una autoestima alta propicia significativamente el aprendizaje en el infante, permite una buena adaptación al ambiente familiar, escolar y social y promueve el desarrollo y la potenciación de habilidades; mientras que el sentimiento de inseguridad lo dificulta, manifestándose en una actitud inhibida, temor desmedido a equivocarse y una deficiente socialización.

Un niño con una autoestima positiva se reconocerá como alguien valioso y con virtudes, no obstante, estará abierto a la crítica y podrá identificar y aceptar sus propias equivocaciones. De igual forma, un pequeño con un autoconcepto favorable tendrá poca necesidad de ser continuamente reforzado por otras personas, ya que su valía personal no depende de ello.

Es por esta razón que es necesario fortalecer la autoestima del infante al momento de pretender enseñarle a poner límites y a hacer respetar su cuerpo, ya que es poco probable que un niño que desconfía de su propia valía tenga los recursos que le permitan decidir por sí mismo.

- Para la formación de la autoestima en un niño en etapa escolar, son importantes 4 factores: aspecto físico, social, académico y afectivo.
- Físico: Se refiere a cómo una persona se ve y cómo la perciben otros individuos.
- Social: Este se relaciona con el sentimiento de aceptación a un grupo social.
- Académico: Tiene que ver con las capacidades que se muestran en el ámbito escolar con respecto a compañeros de la misma edad.
- Afectivo: Consiste en el conjunto sentimientos y las emociones que determinan las relaciones de una personas consigo misma y con su entorno.

Referencias

Meza Elizabeth . (2006). Análisis de la importancia de la autoestima de los niños de primaria para el aprendizaje escolar . 2019, de Universidad Pedagógica Nacional Sitio web: http://200.23.113.51/pdf/23500.pdf

ACTIVIDADES

		Descripción de actividades	
Actividad 1: Bienvenida			
10 minutos	/	El facilitador menciona que durante la sesión se van a tocar temas relacionados con el derecho que tenemos para expresarnos con libertad. Se les pide a cada uno de los niños que exprese haciendo algún tipo de baile, gesto o dibujo cómo se siente en ese momento.	
Actividad 2: Encuadre			
5 minutos	/	El facilitador invita a los niños a recordar las normas de convivencia y hace referencia a las más importantes (respetar las opiniones de los demás, saludar e incorporarse a la sesión, saludar a los compañeros, etc.).	

		Descripción de actividades	
Actividad 3: Retroalimentación			
5 minutos	/	Se les pide a dos niñas o niños voluntarios que pasen al frente para colocarles alguna prenda de ropa (bufanda, suéter, playera, gorra). A una persona se le pregunta si quiere ponerse esa prenda, mientras que a la otra no. Se les pide a otros dos niños o niñas voluntarios que pasen al frente. A uno de ellos se le va a decir que van a pintar su casa del color que desee, que lo elijan, mientras que al otro se le va a imponer un color, preferiblemente uno que sea poco común para habitaciones. Terminando la actividad, se hace la reflexión con los niños.	
Actividad 4: El espejo del autoestima			
35 minutos	/	El facilitador les pide a los alumnos que formen equipos de dos, (de preferencia que sea una niña y un niño). Les otorga las siguientes instrucciones: 1. Pónganse enfrente de su compañero o compañera viéndose a los ojos, (con una distancia aproximada de 30 cm a 1mts). 2. Yo elijo quién de las 2 personas comienza la actividad primero 3. Debes actuar como si estuvieras frente a un espejo. Por ejemplo si tu compañero/compañera alza un brazo, tú debes alzar el brazo también, si mueve su pie hacia delante tú deberás mover tu pie hacia enfrente. (se le dará 5 minutos a cada niño) 4. (Siguiendo la lógica del espejo), ahora cada uno/una de ustedes tendrá 5 minutos para decir que le gusta de su compañero/compañera, que se encuentra enfrente, simulando que la persona que se lo dice es el reflejo de él/ella. Al finalizar la dinámica, se les pide a los niños que comenten cómo se sintieron, qué diferencias encontraron, qué se les dificultó al momento de copiar los movimientos de su compañero, cómo creen que se sentía su compañero en ese momento, cómo se sentían ellos mismos, fue difícil fijar la mirada en el otro durante tanto tiempo, etc.	Es importante que los niños aprendan a identificar sus diferencias, para poder aceptarlas; tanto en los demás como en uno mismo.

		Descripción de actividades	
Actividad 5: Bienvenida			
10-15 minutos	/	Se le da a cada niño y niña la mitad de una hoja, con la instrucción de que dibuje o escriba algo que le gustaría cambiar de su escuela o comunidad, con la intención de que el niño pueda expresar sus disgustos y opiniones. Se les da 10 minutos para hacer la actividad, posteriormente el facilitador pregunta al grupo quien quiere compartir lo que hizo. Finalmente el facilitador les explica que tanto niñas como niños, tienen derecho de expresar su ideas, emociones y a participar en los ambientes en los que se desrrollan. Se formulan preguntas relacionadas con el tema con la intención de reforzar el aprendizaje: -¿Por qué es importante que expresemos cuando algo nos gusta o disgusta? -¿Alguien puede prohibirme que exprese mis opiniones? -¿Cuando es correcto expresar lo que sentimos o pensamos?	El facilitador tendrá que poner la norma de que ninguna persona se puede burlar de quién esté exponiendo su trabajo y debe alentarlos a participar. En caso de que alguien se burle tendrá que cumplir con un castigo impuesto por el resto del grupo (como bailar o contar un chiste).

Sesión 3

Objetivo específico: Los niños y niñas reconocen la importancia de realizar adecuadamente y mantener buenos hábitos de higiene y salud personal.

El Autocuidado

El autocuidado son todas las actividades que realizamos las personas para el mantenimiento de nuestra propia vida, salud y bienestar. Etimológicamente la palabra autocuidado viene de “auto” del griego αὐτο que significa “propio” o “por uno mismo”, y cuidado del latín *cogitātus* que significa “pensamiento”. El autocuidado es, por tanto, una forma de cuidado a uno mismo.

Todas las personas tenemos la capacidad para cuidarnos y lo aprendemos a lo largo de nuestra vida mediante las relaciones, éstas prácticas de autocuidado se aprenden en la familia, la escuela y las amistades.

Desde pequeños comenzamos a desarrollar prácticas de autocuidado que poco a poco se van convirtiendo en hábitos y que posteriormente contribuyen a nuestra salud y bienestar. Si bien los niños y las niñas no pueden proporcionarse a sí mismos un autocuidado absoluto, sí pueden aprender a imitar ejemplos e ir construyendo sus propias rutinas de autocuidado que tendrán toda la vida.

El autocuidado en los niños y niñas pretende que ellos aprendan ciertas conductas que ellos pondrán en práctica posteriormente, pero sin la supervisión de un adulto. Para ello, el autoconocimiento, los espacios de reflexión y escucha, junto con un ambiente seguro son claves para un buen desarrollo.

Martínez (2018) en su artículo “Autocuidado: Fomento en los niños” nos recomienda promover el autocuidado en los niños y las niñas ya que este promueve:

- Mejora del autoconocimiento y la autoestima.
- Fomento de hábitos saludables.
- Desarrollo emocional adecuado.

Los adultos deben fomentar con palabras y conductas que cada niño y niña es único y valioso, que merece ser querido y que es capaz de cuidar de sí mismo. De igual forma, Martínez (2018) nos da las siguientes recomendaciones con las cuales podemos ayudar a estimular en los niños el cuidado personal:

- Dar mayor autonomía a los niños y niñas progresivamente en las tareas relacionadas con el cuidado personal, por ejemplo:
- Lavarse las manos antes de comer, cepillarse los dientes o bañarse. En algunas etapas, el adulto debe supervisar al menor para que realice bien las pautas de higiene y ver por su integridad física.
- Enseñarles que su cuerpo es valioso y que sólo ellos pueden tocarlo y cuidarlo.
- Enseñar los nombres correctos de las partes del cuerpo y explicarles la mejor manera de cuidarlas.
- Evidenciar la sensación de bienestar que nos genera el autocuidado.
- Disfrutar de las cosas saludables, como dar un paseo o tener una dieta equilibrada.
- Destacar las cosas especiales y únicas que hay en cada niño y niña.
- Ser ejemplo de relaciones afectivas familiares y amistosas sanas, con vínculos positivos.
- Ayudarles a detectar las señales que nos da el cuerpo y la mente cuando éstas no están bien.
- Tener un ambiente relajado en casa y de confianza que permita el diálogo entre padres e hijos.
- Gozar de los momentos de ocio y descanso como parte de una vida sana.
- Enseñar a elegir los alimentos más saludables a la hora de ir a comprar o en un menú de varias opciones.
- Animar a los niños y las niñas a hacer cosas que los hagan felices: arte, deporte, música, baile...
- Saber decir “no” cuando es necesario y tener en cuenta que no siempre hemos de agradar a todo el mundo.
- Crecer en valores humanos o morales sólidos ayuda a que se ubiquen y tenga un marco de referencia claro para tomar decisiones.

Un niño al que se le ha educado en el autocuidado de manera correcta, posteriormente será capaz de evitar situaciones de riesgo para su integridad física o sabrá alejarse de personas que puedan hacerle daño.

Las actividades relacionadas con la higiene y cuidados del cuerpo permiten la consolidación de los hábitos de higiene en los niños y las niñas, para lo cual es fundamental que se tengan conocimientos acerca de su cuerpo y funciones, así como de los hábitos que se deben tener para su bienestar. La higiene es parte importante de nuestro cuidado; la limpieza del cuerpo ayuda a conservar la salud. Las normas de higiene personal incluye: bañarnos todos los días, cepillar los dientes, y lavarse las manos, antes y después de cada comida y después de ir al baño.

Los dientes son parte importante de nuestro cuerpo y cumplen funciones específicas durante la alimentación: cortar, rasgar, triturar y tienen un papel muy importante en la alimentación. Entre las enfermedades más comunes de los dientes se encuentran las caries, que son ocasionadas la falta de una adecuada higiene bucal, es decir, porque no hay un adecuado cepillado de dientes. Las caries son una puerta de entrada a infecciones peligrosas, cuando se presenten deben atenderse rápidamente por el odontólogo para no tener que ser extraído el diente a causa de su mal estado. Para mantener dientes saludables es muy recomendable:

- Cepillar correctamente los dientes después de cada comida, al levantarse y antes de dormir.
- Limpiar los dientes utilizando la técnica siguiente técnica: colocarse el cepillo con las cerdas hacia arriba, presionando suavemente hasta llevar las cerdas del cepillo hacia abajo, con lo que eliminaremos los restos de alimentos que se encuentran los dientes.
- Usar el hilo dental para remover restos de alimentos que han quedado entre los dientes.
- No excederse ni consumir golosinas entre comidas.
- Visitar al odontólogo periódicamente, aproximadamente 2 a 3 veces al año.
- Aplicar periódicamente solución de flúor, para lo cual se debe visitar al odontólogo.

Referencias

Martínez G., E. (2018). Autocuidado: Fomento en los niños. DKV Salud. Recuperado el 5 de Abril de 2019, de https://quierocuidarme.dkvsalud.es/salud-para-ninos/autocuidado- fomento-en-los-ninos

ACTIVIDADES

		Descripción de actividades	
Actividad 1: Bienvenida			
2 minutos	/	El facilitador saludará a los niños y niñas, contándoles que en la sesión de ese día aprenderán sobre la importancia de los hábitos de higiene.	
Actividad 2: Carrera con un pie			
10 minutos	Gises	Como primera actividad, el facilitador trazará en un lugar disponible dos líneas paralelas que deberán de tener 10 metros (o pasos grandes) de distancia entre ellas, de tal manera que una será la "salida" y la otra la "meta". Los niños y las niñas deberán de organizarse en la línea de "salida" y con una buena distancia entre ellos. El facilitador dará la instrucción "Cada uno deberá apoyarse en un solo pie, tendrá que tener el otro pie atrás y sosteniéndolo con las manos." y si es necesario pondrá el ejemplo de cómo hacerlo.Cuando el facilitador dé la orden, los niños y las niñas saldrán saltando a la línea de meta, gana el primero que llegue sin haber cometido faltas. Se consideran faltas: • Apoyar los dos pies en el suelo. • Cambiar el pie durante la carrera. Si alguna de las anteriores ocurre el niño o niña deberá de responder alguna pregunta.	Preguntas sugeridas para realizarse: Menciona una norma del taller. Menciona una norma que te gustaría agregar. Menciona un derecho que se haya visto en sesiones pasadas. ¿Qué significa el derecho a la expresión?. Menciona algo que te gustaría cambiar de tu escuela y cómo lo lograrías.

		Descripción de actividades	
Actividad 3: Video			
10 minutos	/	Reproducir el vídeo "Los hábitos de higiene" que se encuentra en el Anexo 3, en este se explicará la importancia de los hábitos de higiene. Posteriormente se reproducirá el vídeo "Hábitos de higiene" que también se encuentra en el Anexo 3, donde les explica la manera correcta de la higiene de cada parte del cuerpo. Al finalizar los vídeos se harán preguntas respecto a estos, algunas de las preguntas que se pueden hacer son: ¿Para qué se bañaba Andrés? ¿Por qué es importante comer frutas y verduras? ¿Por qué es importante lavarse los dientes? ¿Qué hábitos de higiene tienen ustedes?	Si no es posible reproducir los videos, en el anexo están unas imágenes que explican estos procesos.
Actividad 4: Mímica			
15 minutos	/	Con el objetivo de verificar que a los niños y niñas les haya quedado claro cuales son los hábitos de higiene, el facilitador dividirá a los niños y las niñas en dos equipos mixtos. De manera voluntaria tiene que pasar un integrante de uno de los equipos. El facilitador le dirá al oído una actividad de higiene personal que el niño o niña tendrá que representar haciendo uso únicamente de la mímica. Las actividades que se tendrán que representar son: • Lavarse los dientes • Lavarse los pies • Lavarse el cabello • Lavarse las axilas • Cubrirse de la lluvia • Dormir • Comer • Ponerse suéter • Cubrirse del sol El equipo del participante que está al frente tendrá que adivinar cuál es la actividad que se está actuando y por qué es importante realizar esa actividad.	

		Descripción de actividades	
Actividad 5: Lavarse las manos ¿Cómo me lavo las manos?			
10 minutos	Tierra Agua Jabón en barra	El facilitador debe colocar algo de tierra en las manos de cada uno de los niños y niñas (procurando que no sea mucha). Luego, el facilitador toma el jabón y les muestra cómo deben lavar sus manos adecuadamente, mientras les explica que así es como el jabón se deshace de la suciedad. Cada niño tendrá 30 segundos para poder lavarse las manos para quitar la diamantina, procurando no gastar mucha agua.	En caso de que no se tenga la posibilidad de hacer uso del agua, se omite la actividad. Aún así se les explica la forma correcta de lavarse manos. (Revisar anexo 3). Como actividad alternativa se puede fomentar la elaboración de un cartel grupal sobre la higiene personal.
Actividad 6: Cierre			
5 minutos	Pizarrón Plumón	El facilitador hará una lluvia de ideas (les preguntará a los niños qué cosas aprendieron en la sesión de hoy y las anotará en el pizarrón) para cerrar la sesión, hará énfasis en la importancia de los hábitos de higiene y agradecerá a los niños y las niñas por cumplir con todas las actividades de esa sesión.	

Sesión 4

Objetivo específico: Los niños y niñas aprenderán sobre el respeto y los estereotipos a la diferencia y conocerán su derecho a la no discriminación.

No Discriminación

De manera introductoria género es un conjunto de características que la sociedad otorga a hombres y mujeres, siendo así un concepto de gran importancia para el tema a tratar, en la siguiente sesión se va a profundizar más sobre este concepto.

Discriminación es el acto de tratar a un individuo o grupo de personas de una manera ilegal o desfavorable por motivos de raza, color, sexo, nacionalidad, idioma, religión u origen social. La discriminación hacia cualquier persona es una seria violación de los derechos humanos.

Los niños tienen derecho a la no discriminación lo que significa que todos los niños y niñas sin excepción deben disfrutar de su derecho a una protección eficaz.

La discriminación del niño puede ocurrir en cualquier ámbito. Por ello es sumamente importante que los niños aprendan a no discriminar entendiendo que la diversidad existe y como tal se debe respetar. Los niños y las niñas deben aprender a hacer amigos y respetar a los demás, independientemente de su color de piel, de sus rasgos, de cómo es su pelo, de cómo se visten, si habla otro idioma, y a respetar su cultura y sus tradiciones considerando además que tienen derecho a la no discriminación de género por las diferencias que puedan existir.

Las diferencias de género están basadas en tradiciones, valores y creencias que como sociedad hemos construido llegando a crear estereotipos de género creyendo que existen unas características y comportamientos apropiados para hombres y otros para mujeres. Estos estereotipos pueden limitarse a lo largo de su vida su desarrollo personal y desmejorando su calidad de vida ya que desde pequeños se les lleva a ajustarse a situaciones estructuradas por la sociedad que les dictan desde la forma de vestir, hasta la aplicación social de comportamiento sexual y afectivo, cabe aclarar que esto dependerá de la comunidad a la que pertenezcan los niños y las niñas y se pueden convertir en un hecho social tan fuerte que se vea como algo muy natural.

Los estereotipos de género determinan la vida de los niños marcando aspectos aparentemente inofensivos pero tan importantes como su forma de pensar, de actuar, de hablar, de relacionarse.

Cómo se mencionaba anteriormente los estereotipos pueden tener grandes consecuencias a en un futuro de las vidas de los niños y las niñas, como por ejemplo en el tipo de trabajo, sus relaciones sociales, su vida sexual, la manera de comunicarse y relacionarse entre otras.

Los estereotipos afectan de manera individual a cada persona, hombre o mujer pero también tienen importantes repercusiones a nivel social. A través de los estereotipos de género se reproduce un modelo de hombre y mujer determinados, unas maneras de concretas de comportarse.

Algunas de las repercusiones de los estereotipos de género en la sociedad pueden ser: desigualdad entre hombres y mujeres, contribuyen a fomentar los casos de violencia de género, limitan las posibilidades, formas de expresión y comportamiento de hombres y mujeres.

Es muy importante que los niños y las niñas tengan la posibilidad de elegir en este caso, con qué vestirse, dejando de lado los estereotipos, que pueden explorar distintas formas y colores de ropa, que pueden elegirlas ellos solos y sobre todo que se den cuenta que deben ser respetados por sus decisiones y elecciones tanto de vestimenta, como de juguetes o actividades que les guste realizar.

Referencias

Ortega M., Rubio L. A. y Torres R. E. (2005) Niños y niñas y perspectiva de género. DIF Jalisco Estudios sobre las familias Vol 4. Recuperado el 07 de abril del 2019 de:https://www.iimas.unam.mx/EquidadGenero/papers/Ninos_ninas_y_perspectiva_de_genero_ML_ORTEGA_VARGAS_ET_AL_DIF_JALISCO.pdf

ACTIVIDADES

		Descripción de actividades	
Actividad 1: Bienvenida Gusano			
10 minutos		Se forman dos equipos con el mismo número de integrantes, y el facilitador los acomoda en filas intercalando un niño y una niña. Se les da la instrucción de ponerse en cuclillas y pasar la mano derecha entre sus piernas y tomar la mano izquierda del compañero de atrás. En cuanto estén acomodados se les da la instrucción con que pierna avanzar, el niño que se equivoque tiene una oportunidad para salvar su lugar en el gusano, el facilitador debe preguntarle sobre alguna de las normas o derechos vistos anteriormente. En caso de que el niño no sepa la respuesta debe salirse del gusano. El primer equipo en llegar a la meta con más participantes será el ganador.	Como actividad alternativa se propone el juego “Caras y gestos” El facilitador deberá llevar una cajita sorpresa en la que tendrá escritos varios oficios o profesiones (Por ejemplo: Mecánica, Amo de casa, escritora, directora de orquesta, enfermero, etc). Se trata de que los niños representen esas profesiones y que si les llega a tocar amo de casa hagan énfasis de que se trata de un hombre y viceversa.
Actividad 2: Diseñando mi ropa			
40 minutos	Papel crepe Tijeras Pritt o diurex	Introducir la actividad con las nuevas palabras, por ejemplo: “Hoy veremos dos nuevas palabras estereotipos y discriminación, ¿alguna vez las han escuchado? ¿en qué situaciones? ¿saben lo que significan?” Después de escuchar sus respuestas y darles una breve definición se forman tres equipos tratando de que cada grupo esté conformado por la misma cantidad de niños y de niñas, posteriormente se les reparte a cada equipo tres pliegos de papel crepé, unas tijeras y un diurex. Se les da la instrucción a cada equipo que hagan dos prendas diferentes. Por ejemplo: playera, short, pantalón, camisa blusa, tenis, falda, vestido, etc. Cada equipo pasa al frente a una pequeña pasarela de modas, con las prendas que hizo.	Como alternativa que los equipos sean dos de niños y uno de niñas o viceversa (dependiendo que haya más en el grupo) esperando que los niños hagan prendas de niñas y las niñas prendas de niños. Posteriormente pasarán a la pasarela de modas.

		Descripción de actividades	
Actividad 3: Cierre Autobús Mágico			
10 minutos	Resorte	El facilitador coloca en el resorte a cuatro niños al azar formando un rectángulo y los demás niños se distribuyen en el espacio simulando que esperan el autobús. En cuanto esté pase cada niño dirá alguna característica que hacen todos los niños. Ej. “Los niños y las niñas pueden jugar fútbol”, “Los niños y las niñas pueden bailar ballet” etc. Además, el facilitador hace preguntas de reflexión dirigidas a entender los estereotipos sin olvidar relacionarlas con el derecho a la no discriminación. El juego termina cuando todos se encuentren dentro del autobús y se les agradece a los niños y las niñas por su participación en las actividades.	Para que los niños y las niñas puedan entender los estereotipos se hacen las siguientes preguntas: ¿Por qué los niños y las niñas pueden realizar cualquiera de las características que han mencionado sus compañeros? ¿Qué pasaría si por ser niño o niña se les prohíbe realizar alguna de las actividades? ¿Cuál fue su experiencia al modelar ropa del sexo opuesto? Pueden agregarse las que el facilitador considere o que se vayan dando de acuerdo con la sesión.

Sesión 5

Objetivo específico: Las niñas y niños conocerán derecho a la no discriminación y al respeto por la diferencia e identificarán que ni juguetes ni actividades tienen un género determinado.

Género

Las niñas y niños tienen el derecho a la no discriminación en el sentido amplio de la palabra. Por lo tanto tienen derecho a no sufrir discriminación de género. A no ser discriminados por el tipo de vestimenta que portan y también sin tener que imponer el tipo de juego o juguete que les corresponde en función a su rol de género, establecido por la sociedad.

La identidad de género ha sido un factor importante, pues se sabe que cada persona desarrolla un sentido personal de sí misma en función de su propia historia de vida, de sus características personales, de sus percepciones. (Rodríguez, 2016)

Todas las sociedades se estructuran y construyen su cultura en torno a la diferencia sexual de los individuos que la conforman, la cual determina también el destino de las personas, atribuyéndose ciertas características y significados a las acciones que unas y otros deberán desempeñar –o se espera que desempeñen–, y que se han construido socialmente.

Los estereotipos son concepciones preconcebidas acerca de cómo son y cómo deben comportarse las mujeres y los hombres. (Delgado et al., 1998).

Estas creencias, sin embargo, no son elecciones conscientes que se puedan aceptar o rechazar de manera individual, sino que surgen del espacio colectivo, de la herencia familiar y de todos los ámbitos en que cada persona participe. Se trata de una construcción social que comienza a partir del nacimiento de los individuos, quienes potencian ciertas características y habilidades según su sexo e inhiben otras, de manera que quienes los rodean, les dan un trato diferenciado que se refleja en cómo se relacionan con ellos, dando lugar a la discriminación de género. No obstante, es mediante la interacción con otros medios que cada persona obtiene información nueva que la conduce a reafirmar o a replantear sus ideas de lo femenino y lo masculino.

Los roles de género son conductas estereotipadas por la cultura, por tanto, pueden modificarse dado que son tareas o actividades que se espera realice una persona por el sexo al que pertenece. Por ejemplo, tradicionalmente se ha asignado a los hombres roles de políticos, mecánicos, jefes, etc., es decir, el rol productivo; y a las mujeres, el rol de amas de casa, maestras, enfermeras, etcétera (rol reproductivo) (INMUJERES, 2004).

Las sociedades determinan las actividades de las mujeres y los hombres basadas en los estereotipos, estableciendo así una división sexual del trabajo.

El concepto sexo se refiere a las diferencias y características biológicas, anatómicas, fisiológicas y cromosómicas de los seres humanos que los definen como hombres o mujeres; son características con las que se nace, universales e inmodificables. En cambio el género es el conjunto de ideas, creencias y atribuciones sociales, que se construye en cada cultura y momento histórico con base en la diferencia sexual.

De aquí surgen los conceptos de masculinidad y feminidad, los cuales determinan el comportamiento, las funciones, las oportunidades, la valoración y las relaciones entre mujeres y hombres. Es decir, el género responde a construcciones socioculturales susceptibles de modificarse dado que han sido aprendidas (INMUJERES, 2004). En consecuencia, el sexo es biológico y el género se elabora socialmente, de manera que ser biológicamente diferente no implica ser socialmente desigual.

Lamas (2002) señala que “el papel (rol) de género se configura con el conjunto de normas y prescripciones que dictan la sociedad y la cultura sobre el comportamiento femenino o masculino. Aunque hay variantes de acuerdo con la cultura, la clase social, el grupo étnico y hasta el estrato generacional de las personas, se puede sostener una división básica que corresponde a la división sexual del trabajo más primitiva: las mujeres paren a los hijos y, por lo tanto, los cuidan: ergo, lo femenino es lo maternal, lo doméstico, contrapuesto con lo masculino, que se identifica con lo público.

Según Lamas (2002), el hecho de que mujeres y hombres sean diferentes anatómicamente los induce a creer que sus valores, cualidades intelectuales, aptitudes y actitudes también lo son.

Referencias

- Rocha Sánchez, Tania Esmeralda; Díaz Loving, Rolando. (2011). *Identidades de género: más allá de cuerpos y mitos.* México. Trillas.
- Lamas, Marta (2002). *Género, desarrollo y feminismo en América Latina.* México.
- Lamas, Marta (1999). *Usos, dificultades y posibilidades de la categoría género.* Universidad Autónoma del Estado de México. Papeles de Población.

ACTIVIDADES

		Descripción de actividades	
Actividad 1: Bienvenida “Caricaturas”			
15 minutos	Ninguno	El facilitador/a da la instrucción de que los niños y niñas se sienten en círculo. Posteriormente les canta la siguiente estrofa: “Caricaturas presenta nombres de normas o derechos que hemos aprendido por ejemplo…” Después les debe decir que cada uno tiene que decir un derecho o norma que han aprendido durante las sesiones sin que éstos se repitan.	Antes de iniciar con la bienvenida se les presenta a los asistentes la sesión y el objetivo de la misma. Así como los conceptos básicos de la sesión que vienen descritos en la teoría.
Actividad 2: Eliminando estereotipos de género			
40 minutos	Recortes de juegos y juguetes. 6 botes/ canast os/ bolsas.	El facilitador hace 2 ó 3 equipos dependiendo de los niños que se encuentren ese día en la sesión. Los equipos deben ser mixtos, de preferencia del mismo número de participantes. Todos los equipos deberán sentarse como prefieran, únicamente dejando libre un espacio en el centro del salón. El facilitador repartirá 15-20 recortes aprox a cada equipo y habrá en el centro del salón 3 botes/bolsas/ canastos, los cuales estarán con una etiqueta. Uno dirá: NIÑA, otro NIÑO y el tercer bote dirá NIÑO Y NIÑA. Cada equipo con sus respectivos recortes tiene que colocarlos en el bote que ellos consideren correcto. Dependiendo de su juicio deben poner los recortes de los juegos y juguetes en los botes que ellos consideren que van.	Sugerencias de recortes: Balón de fútbol Muñeca Brincar la cuerda Una cocinita Carro/s Balón de basquetball Lotería Bicicleta Barbie Dinosaurios Videojuegos Nenuco

		Descripción de actividades	
Actividad 3: Juegos para todos y todas (Actividad alternativa)			
30 minutos	Nenuco o un muñeco de trapo que represente a un bebé. Pelota. Memorama/ lo tería (frijoles, piedritas).	Así como están conformados los equipos el facilitador/a le da a los niños y niñas la instrucción que hay tres estaciones de juegos. Que todos los equipos pasarán por cada estación con un tiempo determinado para que jueguen con los juguetes que se encuentren ahí. El tiempo estipulado para cada estación será de 12 minutos aproximadamente.	Si algún niño o niña le comenta al facilitador que no está de acuerdo con el juguete que le asignaron a su equipo, le preguntará ¿por qué no estás de acuerdo? y le debe decir que no puede cambiarse de equipo ya que todos tendrán la oportunidad de jugar con todos los juguetes. Dependiendo del número de equipos será el tiempo estimado para la actividad.
Actividad 4: Cierre Reflexionando juntos			
30 minutos	Ninguno	El facilitador les pide a los niños y niñas que se sienten en círculo. Posteriormente saca 2 recortes de cada uno de los botes preguntando al equipo correspondiente el por qué decidieron colocar ese recorte en dicho bote. Cierre de actividad alternativa:Como segunda reflexión el facilitador/a les debe pedir a los niños y niñas que cuenten su experiencia con respecto al juego libre con los juguetes. Por último cada uno de los niños y niñas dirán en una o dos palabras ¿qué harían ellos y ellas para no discriminar? Se complementa la reflexión con los conceptos clave del objetivo.	El facilitador/a le da la palabra a los niños y niñas conforme fueron levantando la mano. Finalmente el facilitador/a va a explicar a todo el grupo que los juguetes no son exclusivos para niños y otros para niñas. Que todos podemos jugar los mismos juegos sin importar si somos mujer u hombre. Y saber respetar a cada uno de nuestros compañeros. Lo cual resalta la importancia de no estereotipar los juguetes ni los juegos de los niños y niñas.

Sesión 6

Objetivo específico: Los niños y niñas identificarán su cuerpo como propio y reconocerán su derecho a decidir sobre él.

Autonomía

Todas las personas tenemos derecho a tomar decisiones sobre nuestra salud, nuestro cuerpo, nuestra sexualidad y nuestra vida reproductiva sin miedo a sufrir coacción, violencia o discriminación.

La libertad y la autonomía son derechos esenciales reconocidos constitucionalmente como fundamentales y que hacen referencia a las condiciones indispensables de toda persona.

En estos se encuentra el derecho a la vida, a la integridad personal y a la libertad de ideas, religión; a la seguridad; al honor, a la intimidad personal y familiar, y a la propia imagen; al matrimonio consensuado y la inviolabilidad de domicilio y de las comunicaciones.

Estos derechos son sustantivos para el ejercicio de una sexualidad libre, autónoma e informada, sin entrometerse por parte de terceros; por ello, el Estado debe propiciar ambientes que garanticen el respeto a la autodeterminación de niños y niñas para decidir con libertad.

¿Por qué es importante enseñar hábitos de autonomía?
El desarrollo de la autonomía personal es un objetivo prioritario en la educación de un niño. Un niño autónomo es aquel que es capaz de realizar por sí mismo aquellas tareas y actividades propias de los niños de su edad y de su entorno socio cultural.

Un niño poco autónomo es un niño dependiente, que requiere ayuda continua, con poca iniciativa, de alguna manera sobre protegido.

Los niños con pocos hábitos de autonomía, generalmente presentan problemas de aprendizaje y de relación con los demás. De ahí la importancia de su desarrollo: normalmente cuando progresan en este aspecto, también lo hacen en su aprendizaje y relación con los demás.

¿Qué hábitos enseñar? Para niños y niñas de 6 años en adelante
Como norma general todo aquello que el niño pueda hacer solo, siempre que no corra peligro, debe hacerlo él mismo. También es válido como criterio enseñar aquellos hábitos que tienen adquiridos la mayoría de niños de una edad.
Como guía, pueden servir los siguientes hábitos que están expuestos de menos a más en distintas áreas:

- Higiene: Todo lo referido a la higiene y autocuidado personal: por ejemplo: control de esfínteres, lavarse las manos sólo, cepillado de dientes, el baño, lavarse la cabeza, peinarse, usar los productos de higiene?
- Vestido: Todo lo que se refiere al uso de las prendas y su cuidado: ponerse distintas prendas (pantalones, calcetines, abrigos, zapatos, botones), guardarlas en el lugar adecuado, elegir la propia vestimenta.
- Comida: Relacionado con la conducta alimentaria: Comer solo, uso de los distintos instrumentos, respetar unas normas básicas de educación en la mesa, prepararse una merienda
- Vida en sociedad y en el hogar: Son hábitos referentes a la relación con los demás, el uso de algunos servicios comunitarios y la conducta en el hogar: van desde saludar a la gente conocida, escuchar, pedir por favor y dar las gracias; respetar turnos en juegos, pedir prestado, conocer los lugares para cruzar la calle, evitar peligros (enchufes, productos tóxicos), ordenar sus pertenencias, usar el teléfono, comprar, usar el transporte público o disfrutar de actividades recreativas.

Referencias

Martínez Sánchez, Corina et. al. (2016) Cartilla de Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes. Segunda edición. México.
Fundación CADAH (2012) Enseñar hábitos de autonomía. Cantabria.

ACTIVIDADES

		Descripción de actividades	
Actividad 1: Bienvenida "El elefante"			
15 minutos	Ninguno	Los niños van a estar de pie en un círculo, el facilitador debe estar en medio y dar las siguientes instrucciones "vamos a jugar al elefante, yo voy a señalar a uno de ustedes, cuando los señale tienen que hacer con su mano la trompa del elefante y los compañeros que estén a su lado (izquierdo y derecho) deben hacer las orejas, quien se equivoque tiene que decir una norma o derecho que hayamos estado revisando en estas sesiones, si lo dice de manera correcta continúa en el juego, si se equivoca, ya no puede seguir jugando" El juego termina cuando ya se hayan mencionado la mayoría de normas y/o derechos.	
Actividad 2: Ropa revuelta			
30 minutos	Hojas blancas, colores, bolsa negra, tijeras.	Se les da a los niños una hoja blanca en la cual tienen que dibujar cómo se visten o cómo les gustaría vestirse, sin dejar que sus compañeros vean su dibujo. Al terminar de dibujar se les pide que lo recorten o doblen y tienen que ponerlo en una bolsa negra o una caja con cuidado de que sus compañeros no vean su dibujo Posteriormente se les pide que se sienten en un círculo, (la bolsa o caja con los dibujos se pondrá en el centro). Se le pide a cada niño y niña que pase con la indicación "Toma un dibujo muéstralo al resto del grupo y adivina de quién podría ser"	Antes de comenzar la actividad se les hace la pregunta ¿Alguien sabe qué es autonomía? Posteriormente después de las participaciones se les da la definición: "Un niño autónomo es aquel que es capaz de realizar por sí mismo aquellas tareas y actividades propias de los niños de su edad y de su entorno socio cultural"

		Descripción de actividades	
Actividad 3: Cierre Compartiendo mi vestimenta			
15 minutos	/	Por último se le pide a los niños/as que formen un círculo en el lugar donde se encuentran, se paren y respondan a las preguntas: 1. ¿Qué ropa traigo hoy? 2. ¿Me siento cómoda/o con lo que traigo puesto hoy? 3. ¿Qué es lo que más me gusta de mi ropa? 4. ¿Qué le cambiaría a mi forma de vestir? 5. ¿Cuál es mi prenda favorita? 6. ¿De qué color me gusta vestirme? 7. ¿Por qué decidí usar ese tipo de ropa? Todos tendrán que participar. Es preferible que el facilitador ejemplifique la dinámica respondiendo a las preguntas para que posteriormente él señale al siguiente participante. El último en pasar decidirá quién será el siguiente. Conforme a las respuestas proporcionadas de los asistentes el/la facilitador/a interpretará si el objetivo de la sesión se llevó a cabo.	En dado caso que las niñas y niños lleven uniforme, se les pide que imaginen cómo les gustaría estar vestidos ese día, y se les realizan la mismas preguntas. Se les hace saber a los niños y niñas que el derecho de "decidir sobre mi cuerpo", también abarca el cómo me siento cómodo/ cómoda al vestirme y por tal razón no debo ser juzgado/juzgada ni juzgar al otro, obligado u obligada a vestirme de una manera que no me agrada. Se les comparte que el decidir sobre qué ropa usar es un ejemplo de autonomía. Otros ejemplos de autonomía: Recoger su cuarto, tender su cama, levantar su plato cuando terminen de comer, asearse solos, etc.

Sesión 7

Objetivo específico: Las niñas y niños desarrollarán habilidades que les permitan tomar decisiones sobre su propio cuerpo.

Decido sobre Mi Cuerpo

Los derechos sexuales y reproductivos como parte de los Derechos Humanos los poseemos todas las personas. Gran parte del significado que los niños y las niñas le dan a su propio cuerpo tiene que ver con lo que se les enseña sobre él, de ahí la importancia de su cuerpo y el valor que le deben de dar.

Reforzando lo visto a lo largo de las sesiones y de acuerdo con Barrios (2014), existen cinco principios básicos para mostrarles a niños y niñas el valor y la protección de sus cuerpos:

1. Reconocer las partes y el funcionamiento de su cuerpo.
2. Independencia en la higiene y autocuidado.
3. Crear conciencia de lo íntimo y lo privado.
4. Saber identificar sensaciones agradables y desagradables.
5. Derecho a decir NO.

Asimismo, Barrios (2014) nos comparte algunos puntos clave de cada principio con base en su experiencia en atención de niños y niñas y adolescentes:

- La educación sexual empieza por el reconocimiento del cuerpo, de sus formas, de sus partes y sus funciones, es importante hablarles a los niños y las niñas con naturalidad, mostrando el nombre científico de cada parte del cuerpo.
- Los niños y las niñas deben saber lo importante que es su cuerpo ya que mediante este conocimiento se va a experimentar a sí mismo y al mundo que lo rodea.
- Mostrándoles la importancia del conocimiento de su cuerpo lleva directo a un cuidado de esté, el baño, la alimentación, el dormir las horas necesarias, el limpiarse a la hora de ir al baño,

lavarse y cuidarse los dientes, son algunas maneras de cuidarse su cuerpo y que va a ser de suma importancia que los niños y niñas aprendan y que pueden realizarlas ellos solos. Esto evita que personas conocidas o desconocidas tengan algún acceso a su cuerpo.

- Mostrarles a los niños y las niñas sobre la privacidad de su cuerpo les ayuda a desarrollar un sentido de intimidad y respeto por sí mismos, deben saber que hay acciones que son privadas, individuales y que pueden acceder otros solo si se tiene el consentimiento de ellos y así como existen estas acciones privadas por ejemplo cambiarse de ropa también hay lugares privados para hacerlo por ejemplo un baño.
- De acuerdo con el anterior punto se les debe enseñar a los niños y las niñas que todas las personas se deben respetar entre sí tanto sus acciones privadas como sus lugares privados.
- El cuerpo nos da algunas señales o sensaciones agradables y desagradables, que nos gusta o disgusta, que nos resulta como e incómodo y existen mil maneras de guiar a los niños y las niñas a saber identificarlas. Por ejemplo un abrazo fuerte, cosquillas, un beso, un apretón de manos, el contacto con otra persona, etc.
- Ayudándoles a identificar sus sensaciones, cuales les agradan y cuales no, validando y respetando sus opiniones se les brinda herramientas que pueden detectar acciones abusivas por parte de otras personas, niños y niñas deben saber que nadie puede obligarlo a experimentar sensaciones que no sean de su agrado o le incomoden.
- Los niños y las niñas deben saber que tienen derecho a decir no en cualquier momento, situación o a cualquier persona. Es una manera de que ellos aprendan a defender su cuerpo y decidir sobre el.
- El llevarlos por un camino en el que puedan decir “no” es una forma de enseñarles que pueden exigir respeto de los otros, por ejemplo el no querer saludar de beso o abrazo a algún familiar o desconocido porque puede que le cause algún desagrado o incomodidad y se debe respetar.
- Si los niños y las niñas sienten y saben que pueden decir “no” a cualquier persona y en cualquier momento no le dará miedo hacerlo en alguna situación abusiva.
- No se puede garantizar que los niños y las niñas están libres de de recibir algún tipo de abuso pero si se les puede guiar para que sepan distinguir unas situación riesgosa y sepan en qué momento pedir ayuda. Parte de esta prevención es que el niños y niñas aprendan a defender su cuerpo, quererlo y cuidarlo porque solo es de ellos.

Referencias

Barrios A., (2014) Cinco principios para enseñar a los niños a proteger su cuerpo. Psic. Anaís Barrios. Recuperado el 07 de abril del 2019 de: https://anaisbarrios.wordpress.com/2014/11/19/5-principios-para-ensenar-a-los-ninos-a-proteger- su-cuerpo/

ACTIVIDADES

		Descripción de actividades	
Actividad 1: Bienvenida			
15 minutos	Canción “Saludar las manos”	El facilitador saluda a los niños y a las niñas y menciona que en esta sesión se aprenderá sobre nuestro cuerpo, debe recordarles las normas de convivencia y posteriormente acomoda a los niños y las niñas de manera que todos logren ver el video. El facilitador va reproducir con la ayuda de una canción “Saludar las manos” de Duo Tiempo de Sol, debe pedir que pongan atención ya que al final platicarán del video. Al final el facilitador tiene que explicar a los niños y las niñas que aunque la canción indica con qué parte del cuerpo debemos saludar solo ellos deciden si saludan o no de esa manera, debe exponerles que es nuestro cuerpo y debemos cuidarlo, que hay partes que debemos mantener en privado y si alguien pide que lo saludemos así y a nosotros no nos agrada debemos decir NO.	Si no se cuenta con algún aparato para reproducir la canción, el facilitador les canta con ayuda de la letra (Anexo).
Actividad 2: Dibujando a quien me gusta saludar de una forma			
	Siluetas de cuerpo humano (niño y niña)	Se les pide a los niños que tomen una hoja y que con ella realicen dobleces por la mitad hasta que, al extenderla, se formen 8 cuadros. En una hilera, vertical u horizontal, se les pide que dibujen o escriban a los integrantes de su familia, papá, mamá, hermanos, tíos, abuelos, etc, luego a un costado o abajo de estos dibujos (dependiendo de la posición en la que ellos eligieron dibujar), dibujen o escriban cómo es que saludan a cada uno de los integrantes de su familia; si se sienten cómodos/cómodas al saludar de esa forma y si les gustaría cambiar su forma de saludar. Posteriormente se les dará una silueta y sobre esta deberán colorear las partes que no deben tocar otras personas. El facilitador deberá pedirles a 5 niños o niñas que compartan lo que colorearon de sus dibujos.	Como actividad alternativa se propone un video para reflexionar “Secretos SÍ, secretos No” de fundación PAS (Anexo).

		Descripción de actividades	
Actividad 3: Cierre y explicación			
10 minutos	Hojas y colores	Al finalizar se les indica que cada uno pase a exponer lo que realizaron en su hoja. Posteriormente, se les explicará que tanto niñas como niños tienen derecho a “decidir sobre su cuerpo”, esto quiere decir que ellos pueden decidir cómo les gusta que se acerquen a ellos, de tal forma que se sientan cómodos/cómodas. Así mismo se les indicará que ese mismo respeto que pueden exigir, tienen que darlo a las demás personas, de tal forma que, si no se sienten a gusto con alguna forma de convivencia y si no se respetan sus decisiones, están violentando su derecho “libre de violencia sexual”. El trabajo que se realizó en esta sesión fue un ejemplo de cómo pueden hacer valer este derecho así como también existen otras formas que se verán en la sesión siguiente.	Como actividad alternativa se propone que cada niño y niña dibujen su mano y en cada dedo pongan una carita feliz si al escuchar una frase están de acuerdo o una triste si al escuchar una frase está en desacuerdo. Las frases son: • Todas las personas pueden saludarte con un beso en la boca. • Te sientes cómodo si papá o mamá te abrazan. • Puedes saludar sólo a quien tu quieras. • Si alguien toca mi cuerpo yo debo decir no y huir. • Mi cuerpo es mío y yo decido sobre el.

Sesión 8

Objetivo específico: Las niñas y los niños conocerán la importancia de bañarse y aprenderán cómo hacerlo de forma correcta.

La higiene tiene por objeto conservar la salud y prevenir las enfermedades, es por ello que se deben cumplir ciertos hábitos de higiene tanto en la vida personal de cada quién como en la vida familiar, en el trabajo, la escuela y la comunidad. La higiene trata sobre las medidas para prevenir y mantener un buen estado de salud. Es conveniente para el aprendizaje, práctica y valoración de los hábitos de higiene que los adultos den el ejemplo a los niños, niñas con la práctica cotidiana de adecuados hábitos de higiene. (UNICEF, 2005)

El baño se trata del hábito de higiene diario más importante ya que mientras los niños y las niñas se duchan, eliminan de su piel los restos de suciedad e infección. Ten en cuenta que la piel está expuesta todo el día a los agentes contaminantes del entorno, a las superficies sucias y a las secreciones que ella misma produce, como el sudor y la grasa corporal. Por eso, es importante limpiarla, al menos una vez al día, para eliminar la suciedad y las toxinas, permitiendo que los poros transpiran mejor. Se trata de un hábito que ayuda a prevenir enfermedades como la gripe, a la vez que mejora la apariencia personal y la sensación de bienestar en el niño.

Es posible que a algunos niños o niñas no les guste bañarse, es importante averiguar qué es lo que posiblemente les está incomodando; puede ser el jabón, la temperatura del agua, el champú que le cae en la cara, la sensación de que se va a resbalar, etc.

Promover la salud y el bienestar personal, ayuda a mejorar la vitalidad del cuerpo y mantenerlo en un estado saludable. Los hábitos de higiene y salud ayudan a los niños y las niñas a cuidar y a valorar su propio cuerpo y a percibir con satisfacción la limpieza como bienestar personal. Por ello, es importante crear hábitos de higiene en ellos, desde edades muy tempranas ya que les transmite sensación de bienestar y de seguridad.

Cuando las niñas van a la escuela se les supone cierta autonomía y tienen que limpiarse ellas solas después ir al baño, probablemente sin haber adquirido el hábito correctamente o sin llevar cuidado en la limpieza. Dado que la higiene diaria es una rutina, teóricamente no debería ser difícil instruir a la niña sobre la forma más adecuada de orinar y defecar y la posterior limpieza de la zona. Una de las cuestiones básicas que evitaría muchos casos de infección es el hábito de limpiar sus genitales de delante hacia atrás. La limpieza de adelante hacia atrás previene que restos de las evacuaciones se asienten en la vulva y se multipliquen las bacterias que vienen del intestino. Después de defecar hay que limpiarse bien, utilizando papel higiénico suficiente, de forma que no queden restos. Se les puede indicar que el último trozo de papel usado deberá quedar limpio; es recomendable utilizar papel higiénico suave, sin olores ni colores.

Cuando las niñas hacen pipí, se le puede sugerir que separen las rodillas, de este modo es más fácil que la orina caiga directamente al inodoro sin mojar los genitales. Para la limpieza en el baño se recomienda emplear jabón líquido de pH ligeramente ácido o neutro. No se recomienda utilizar esponjas para limpiar el área. Basta el lavado manual con agua y jabón, llevando cuidado al enjuagar para que no queden restos de jabón. Después del baño, también se tendrá especial cuidado en secar la zona genital ya que si la zona ano-genital se queda húmeda es más posible la aparición de hongos. En definitiva, los genitales infantiles deben estar en continua observación y debemos enseñar hábitos de higiene íntima para prevenir que puedan presentar alguna infección por falta de higiene.

En el caso de los niños se suele recomendar que se laven las manos tanto antes como después de orinar, ya que antes, al sujetar el pene con las manos corren el riesgo de traspasar las bacterias al miembro, y si se salpican de orina las manos pueden llevar después restos a la boca. Después de defecar deben limpiarse bien, utilizando papel higiénico suficiente, de forma que no queden restos de heces (el último trozo de papel usado deberá quedar limpio).

Como los genitales están muy próximos a los orificios de salida de la orina y las heces, son una parte del cuerpo que requiere especial atención. Tanto la vulva como el pene tienen una serie de pliegues que hay que separar para lavarlos correctamente, ya que éstos facilitan la acumulación de restos de orina y secreciones. El prepucio es la piel que recubre el pene, y el glande es la cabeza del pene. Conforme crecen los niños, habitualmente se produce la separación de forma natural y al lavarlo en el baño, el niño a partir de los tres o cuatro años se puede retirar la piel del prepucio cuidadosamente, si este ya está más suelto, para limpiarlo.

Inmediatamente después de limpiarse tanto niños como niñas debe lavarse las manos con agua y jabón, este es un hábito de mucha importancia, ya que con ella se evitan ciertas enfermedades infecciosas que se transmiten por vía oral-fecal a través de las manos. Se deben cambiar las prendas íntimas todos los días después del baño, o en caso de que se manche con restos de heces fecales. Es recomendable que los calzoncillos sean de algodón y no de materiales sintéticos, y que no sean ajustados, como no deben serlo los pantalones.

Siguiendo todos estos consejos de higiene íntima en los niños y niñas, así como enseñándoles a ocuparse de su aseo personal correctamente, pero sin prisas, los pequeños irán consolidando estos hábitos fundamentales para su salud.

Referencias

- *Mora, J. (2017). ¿Cómo cuidar la higiene íntima del niño y la niña?. Revista médica*
- *del Hospital de Niños Dr. Roberto Gilbert E.. Recuperado el 5 de Abril de 2019 de https://www.hospitalrobertogilbert.med.ec/blog/item/10029-cuidar-higiene-intima-infantil*
- *Paris, E. (2017). Higiene íntima en los niños. Bebés y más. Recuperado el 5 de Abril de 2019 de https://www.bebesymas.com/consejos/higiene-intima-en-los-ninos*
- *Paris, E. (2017). Higiene íntima en las niñas. Bebés y más. Recuperado el 5 de Abril de 2019 de https://www.bebesymas.com/salud-infantil/higiene-intima-en-las-ninas*
- *UNICEF. (2005). Los hábitos de higiene. Recuperado el 5 de Abril de 2019 de https://www.unicef.org/venezuela/spanish/HIGIENE.pdf*

ACTIVIDADES

		Descripción de actividades	
Actividad 1: Bienvenida. Canción "No me quiero bañar"			
10 minutos		El facilitador va a reproducir, con ayuda de algún aparato reproductor (celular, computadora, grabadora, CD), la canción "No me quiero bañar" de Tatiana. Debe pedir a los niños que pongan mucha atención ya que al final van a platicar sobre la canción. Al finalizar la canción, el facilitador tiene que preguntar a los niños/niñas si se sintieron identificados con ella.	En dado caso de que el facilitador no cuente con las facilidades para reproducir la canción, el facilitador tendrá que cantarla con ayuda de la letra. (Anexo 8)
Actividad 2: Video			
		Posteriormente el facilitador reproducirá el video "Doki descubre el baño diario" que se encuentra en el anexo 8, en este se explica la importancia del baño diario.	
Actividad 3: ¿Cómo debo bañarme?			
20 minutos	Muñeco o algún juguete Esponja o zacate	El facilitador debe hacer una demostración (con ayuda de un muñeco) y abrirá a discusión el procedimiento de como bañarse, por ejemplo, en qué orden debemos lavar las partes del cuerpo así como también practicar sus nombres. El cabello, la cara, detrás de las orejas, el cuello, los hombros, la espalda, brazos y debajo de los brazos, las piernas, los pies, el trasero y las áreas genitales usando los nombres correctos para estos. Posteriormente los niños tienen que realizar los pasos en su respectivo muñeco.	En caso de que no exista acceso a que los niños puedan llevar los juguetes, el facilitador debe explicar el procedimiento para todos los niños.
Actividad 4: Cierre y despedida			
20 minutos	Cuento	Se pide a los niños que formen un círculo y se sienten. El facilitador les va a leer el cuento "El niño que no se quería bañar" (Anexo). Al finalizar el facilitador debe hacer las siguientes preguntas para que se discutan en grupo. 1. ¿Por qué nos bañamos? 2. ¿Por qué es importante bañarnos diariamente? 3. ¿Por qué usamos el jabón, toalla y agua? 4. ¿Qué cosas divertidas podemos hacer después que nos hemos bañado? En esta pregunta puede hablar sobre los juguetes que el niño usa al bañarse.	Los niños y niñas se sentirán identificados con el personaje principal del cuento ya que en algún momento no han deseado bañarse. Es una buena oportunidad para hablar con ellos y ellas del proceso de bañarse y por qué nos bañamos.

Sesión 9

Objetivo específico: Los niños y niñas conocerán el nombre de sus partes íntimas e identificarán las diferencias sexuales entre hombres y mujeres.

Partes Íntimas

Es importante que los niños y niñas reciban una educación sexual desde edades tempranas, ya que a partir de ésta se podrá llevar a cabo el correcto desarrollo integral del individuo adulto. De igual forma, la educación sexual va a permitir que el niño se pueda sentir cómodo en el mundo, generando una identidad propia y respetándose a sí mismo y a las personas con las que establece relaciones afectivas (Galicia, 2014).

La sexualidad, a diferencia de lo que muchas personas creen, no se refiere únicamente al acto sexual con fines reproductivos, sino que es todo un proceso que inicia desde el momento en el que estamos en el vientre materno hasta que morimos.

La sexualidad no solo abarca procesos físicos, también integra cuestiones psicológicas y relacionadas con sentimientos. Por lo tanto, los niños son seres sexuados que tienen derecho a informarse acerca de su propia sexualidad, dejando a un lado los mitos y tabúes asociados a este tema y tomando en cuent0a el propio desarrollo físico, emocional y mental del pequeño (Revista digital para profesionales de la enseñanza, 2010).
En la edad que comprende entre los 6 a 8 años, el infante ya es capaz de reconocerse como niño o niña, sin embargo es necesario que se le explique que hombres y mujeres tenemos diferencias físicas: los hombres tienen pene y testiculos, mientras que las mujeres tienen vulva y vagina. Estas partes de su cuerpo constituyen sus partes íntimas y no deben ser vistas o tocadas por nadie sin su consentimiento.

En definitiva, los genitales infantiles deben estar en continua observación y debemos enseñar hábitos de higiene íntima para prevenir que puedan presentar alguna infección por falta de higiene.

Una de las cuestiones básicas que evitaría muchos casos de infección es el hábito de limpiar sus genitales de delante hacia atrás. La limpieza de adelante hacia atrás previene que restos de las evacuaciones se asienten en la vulva y se multipliquen las bacterias que vienen del intestino.

Después de defecar hay que limpiarse bien, utilizando papel higiénico suficiente, de forma que no queden restos. Se les puede indicar que el último trozo de papel usado deberá quedar limpio; es recomendable utilizar papel higiénico suave, sin olores ni colores.

Cuando las niñas hacen pipí, se le puede sugerir que separen las rodillas, de este modo es más fácil que la orina caiga directamente al inodoro sin mojar los genitales. Para la limpieza en el baño se recomienda emplear jabón líquido de pH ligeramente ácido o neutro. No se recomienda utilizar esponjas para limpiar el área. Basta el lavado manual con agua y jabón, llevando cuidado al enjuagar para que no queden restos de jabón. Después del baño, también se tendrá especial cuidado en secar la zona genital ya que si la zona ano-genital se queda húmeda es más posible la aparición de hongos.

En el caso de los niños se suele recomendar que se laven las manos tanto antes como después de orinar, ya que antes, al sujetar el pene con las manos corren el riesgo de traspasar las bacterias al miembro, y si se salpican de orina las manos pueden llevar después restos a la boca. Después de defecar deben limpiarse bien, utilizando papel higiénico suficiente, de forma que no queden restos de heces (el último trozo de papel usado deberá quedar limpio).

Como los genitales están muy próximos a los orificios de salida de la orina y las heces, son una parte del cuerpo que requiere especial atención. Tanto la vulva como el pene tienen una serie de pliegues que hay que separar para lavarlos correctamente, ya que éstos facilitan la acumulación de restos de orina y secreciones. El prepucio es la piel que recubre el pene, y el glande es la cabeza del pene. Conforme crecen los niños, habitualmente se produce la separación de forma natural y al lavarlo en el baño, el niño a partir de los tres o cuatro años se puede retirar la piel del prepucio cuidadosamente, si este ya está más suelto, para limpiarlo.

Inmediatamente después de limpiarse tanto niños como niñas debe lavarse las manos con agua y jabón, este es un hábito de mucha importancia, ya que con ella se evitan ciertas enfermedades infecciosas que se transmiten por vía oral-fecal a través de las manos. Se deben cambiar las prendas íntimas todos los días después del baño o en caso de que se manche con restos de heces fecales. Es recomendable que los calzoncillos sean de algodón y no de materiales sintéticos, y que no sean ajustados, como no deben serlo los pantalones.

Siguiendo todos estos consejos de higiene íntima en los niños y niñas, así como enseñándoles a ocuparse de su aseo personal correctamente, pero sin prisas, los pequeños irán consolidando estos hábitos fundamentales para su salud.

Referencias

- *Temas para la educación . 20190, de Revista digital para profesionales de la enseñanza Sitio web: https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7474.pdf*
- *Galicia López Carmen. (2014). La importancia que se otorga a la educación sexual en preescolar: Un análisis a educadoras.. 2019, de universidad Pedagógica Nacional Sitio web: http://200.23.113.51/pdf/30564.pdf*
- *Mora, J. (2017). ¿Cómo cuidar la higiene íntima del niño y la niña?. Revista médica del Hospital de Niños Dr. Roberto Gilbert E.. Recuperado el 5 de Abril de 2019 de https://www.hospitalrobertogilbert.med.ec/blog/item/10029-cuidar-higiene-intima-infantil*
- *Paris, E. (2017). Higiene íntima en los niños. Bebés y más. Recuperado el 5 de Abril de 2019 de https://www.bebesymas.com/consejos/higiene-intima-en-los-ninos*

		Descripción de actividades	
Actividad 1: Bienvenida			
15 minutos		El facilitador saluda a los niños y niñas y les pide que formen un círculo de pie, de preferencia en un lugar abierto. En el centro de la ronda que se forme se va a colocar uno de los niños; el facilitador dice el nombre de otro de ellos y éste último tiene que nombrar una parte del cuerpo antes de que el compañero del centro lo toque. En caso de ser tocado antes de decirla, el jugador seleccionado debe pasar al centro de la ronda y tiene que decir el nombre de otro jugador, siguiendo la misma dinámica.	Saludar a los niños y niñas, preguntándoles cómo se sienten ese día. El facilitador explicará que la sesión consiste en conocer partes íntimas del cuerpo, así como la forma de cuidarlas de infecciones.
Actividad 2: Colorear			
15 minutos	Colores Hojas de Anexo	1. El facilitador va a reproducir el video "Mi cuerpo- fundación PAS" (Anexo 9), de forma que todos los niños y niñas puedan verlo y escucharlo. 2. Terminando el video, el facilitador debe repartir hojas impresas del cuerpo humano (Revisar anexo 9), mismas que los niños y niñas tienen que colorear a su gusto haciendo uso de diferentes colores. Al finalizar, se les pide a los niños que comenten sobre su dibujo: ¿qué les pareció? ¿Cómo se sintieron? ¿Qué diferencias encontraron?, ¿Por qué utilizaron esos colores?, etc.	De preferencia se sienta a los niños en un lugar cerrado, formando una media luna.

		Descripción de actividades	
Actividad 3: Cierre y despedida			
10 minutos		Los niños y las niñas se ponen en círculo rodeando al facilitador, mismo que tomara una de las plantillas del Anexo 9 y señalará las partes íntimas del cuerpo. Posterior a eso indicará a los pequeños cuál es la forma correcta de limpiarse y de mantener una higiene adecuada en estas partes de su cuerpo. A finalizar, los niños y las niñas se deben colocar en el centro del espacio formando una hilera. Del lado izquierdo de la fila se pondrá una hoja en el suelo con la palabra "NO", mientras que del lado derecho se pondrá otra hoja con la palabra "SI". El facilitador debe hacer preguntas que los niños tienen que responder moviéndose de izquierda a derecha, dependiendo si la respuesta es afirmativa o negativa; es decir, si la respuesta a una pregunta es "NO", los niños se moverán hacia el lado izquierdo, mientras que si la respuesta es "SÍ", lo harán hacia la derecha. Ejemplo de preguntas: • ¿Tengo pene? • ¿Me sentí incómodo al hablar de estos temas? • ¿Tengo vagina? • ¿Los hombres y las mujeres somos iguales físicamente? • ¿Me van a crecer los pechos? • ¿Debo limpiar mis partes íntimas de adelante hacia atrás? • ¿Me lavo las manos después de ir al baño?	El facilitador se despide al terminar la actividad y responde las dudas que pudieran surgir con respecto al tema que se abordó.

Etapa de Vida 2

ANEXOS

En este apartado encontrarás matería de escritura, lectura o didáctico indicado para las sesiones del manual, algunos anexos necesitarán que la persona encargada los recortes para que los niños y niñas puedan trabajar en la sesión.

HIGIENE PERSONAL

Me lavo la cara todas las mañanas.

Me baño todos los días.

Me peino y mantengo limpio mi pelo.

Me lavo las manos frecuentemente.

Me cepillo los dientes después de cada comida.

Mantengo las uñas cortas y limpias.

CromoPress