



Manejo de higiene menstrual y educación para la pubertad



Save the Children International en Bolivia

Daphne de Souza Lima Sorensen, *Directora de País*

Caroline de Hilari, *Asesora de Salud Escolar y Nutrición para América Latina y el Caribe*

Jeanne Long, *Especialista en Salud Escolar y Nutrición*

Augusto Costas Morelli, *Director de Programas*

Elizabeth Tordoya, *Coordinadora Proyecto Manejo de Higiene Menstrual en Beni*

Fabiola Calderon, *Coordinadora Nacional de Comunicación*

Consultora

Ana María Alvarez Zambrana

Unicef en Bolivia

Teresa Calderón, *Oficial de Comunicación para el Desarrollo*

Diseño y diagramación: Illanes creativos

Depósito Legal:

Impresión:

Hemos utilizado estos libros como referencia:

- 1) Manual de talleres de Salud y Nutrición en las Escuelas (Save the Children Mexico 2014)
- 2) Valoramos nuestro cuerpo. Mejorando Nuestra Vida. Guía para docentes segundo ciclo, Sexualidad, (Save the Children Bolivia 2007)
- 3) Mi cuerpo, mis decisiones. Guía para trabajar sexualidad para niños de 10-13 años, (Save the Children Bolivia 2009)
- 4) Guía para conocer, prevenir y advertir señales de acoso y violencia escolar (Asociación Voces Vitales Bolivia 2013)

Antecedentes

En Bolivia se aplica el “PROGRAMA DE ESTUDIO NIVEL DE EDUCACIÓN PRIMARIA COMUNITARIA VOCACIONAL” del Ministerio de Educación (2011), en el marco de la Ley Avelino Siñani de Educación 070. Este programa de estudio hace referencia a un eje articulador de salud. La salud está conceptualizada de manera integral, e incluye aspectos de bienestar emocional y de la sexualidad. Para mayor referencia sobre el programa de estudio, ver el anexo.

La pubertad comienza entre los 8 y 12 años; en esta fase los preadolescentes llegan a ser más conscientes de su cuerpo. Pese a esto, muchos niños y niñas no están adecuadamente preparados para los cambios que afrontan. En Bolivia, aproximadamente un tercio de las niñas no fueron informadas antes de su primera menstruación¹, convirtiéndose en una experiencia traumática para ellas. Por otro lado existen muchos mitos relacionados con la menstruación, la mayoría dañinos para el autoestima y la salud.

Al mismo tiempo es en esta edad vulnerable que necesitan saber que su cuerpo les pertenece y que nadie puede tocarlos o referirse a ellos de una manera que no les guste, atemorice o avergüence. Al brindarles información y permitirles expresarse, se les entrega poder y protección, reduciendo la probabilidad de abuso y acoso, incluso entre pares.

Los niños y niñas quieren un estilo más interactivo de aprendizaje, vinculando lo que ya saben con lo nuevo para aprender. Quieren información relevante y realista que esté vinculada a sus propias vidas.

La educación para la pubertad tiene los siguientes objetivos:

- *Incrementar el conocimiento de cómo los cuerpos y las emociones cambian en la pubertad.*
- *Ganar confianza para discutir temas relacionados con su salud.*
- *Ofrecer información veraz y oportuna que, a su vez, promocióne prácticas saludables de higiene y conducta.*
- *Fortalecer su capacidad para hablar de temas delicados.*
- *Empezar a desarrollar la conciencia en torno a roles de género.*
- *Reducir las preocupaciones que puedan tener sobre la menstruación y su manejo práctico.*
- *Ayudar a obtener una imagen positiva de sí mismo.*
- *Disminuir el acoso o bullying entre pares.*

En este documento usted encontrará ocho planes de clases simples sobre la pubertad. Estos planes requieren que el docente de aula interactúe con niños y niñas de manera abierta y honesta. El o la docente tiene que adaptar las lecciones cuidadosamente al grado y edad. Recomendamos la colaboración entre docentes en caso que no se sientan seguros para dar estas temáticas.

(1) Encuestas realizadas por Save the Children, 2014

Contenidos



<i>Reunión con padres de familia.....</i>	<i>3</i>
<i>Plan de clase 1: Nuestros cuerpos cambian.....</i>	<i>4</i>
<i>Plan de clase 2: Nuestros sentimientos cambian.....</i>	<i>7</i>
<i>Plan de clase 3: Ser un niño, ser una niña.....</i>	<i>10</i>
<i>Plan de clase 4: Qué es la menstruación.....</i>	<i>13</i>
<i>Plan de clase 5: Qué es la eyaculación.....</i>	<i>16</i>
<i>Plan de clase 6: Verdades y mentiras.....</i>	<i>19</i>
<i>Plan de clase 7: ¿Qué usamos durante la menstruación?.....</i>	<i>21</i>
<i>Plan de clase 8: Apoyarnos entre unos a otros.....</i>	<i>24</i>
<i>Anexo: Programa de Estudio.....</i>	<i>26</i>

Canción elaborada por docentes en Beni, 2016
TRINIDAD TRINIDAD TRINIDAD
DEL BENI SOS LA HERMOSA CAPITAL
DONDE TUS HIJOS SON VALIOSOS
Y A OTROS JOVENES CON ESMERO HAY QUE ENSEÑAR
EN EL AULA A TODOS ENCONTRE
PELAU QUE DE PUBERTAD HABLARE.....JE.....
PADRES INFORMADOS TIENES TU..... TRINIDAD
PADRES DE CONFIANZA TIENES TU.....TRINIDAD
QUE SIEMPRE TE INFORMAN, PREVIENEN Y PROTEGEN
DE LOS CAMBIOS DE LA PUBERTAD

Reunión con padres de familia

Antes de iniciar las clases sobre pubertad, se sugiere presentar la idea y los objetivos en una reunión con padres de familia.

¿Para qué?

Para obtener desde el principio el conocimiento, aceptación y participación en la educación para la pubertad de sus hijos.

¿Por qué?

- Algunos padres y madres pueden sentirse incómodos al hablar sobre la pubertad, especialmente mientras menor sea la edad de los niños y niñas, debido a sus valores culturales, normas y tradiciones. Hablar de pubertad y sexualidad sigue siendo un tabú, causa temores y vergüenza.
- Otros pueden ser en contra de esta educación, porque piensan que se incita a relaciones sexuales y embarazos precoces.
- Muchos padres no están suficientemente informados sobre la temática.

¿Cómo?

Invite los padres y madres a recordar en silencio su propia pubertad: qué les pasó, cómo se sintieron por ejemplo cuando tuvieron su primera menstruación o su primera eyaculación.

Luego invíteles a compartir: “Qué hubiera querido que me explique mi profesor o profesora en este tiempo”

Presente los temas que se van a tocar en los siguientes meses con sus hijos. Explique que se hablará de “pubertad” o adolescencia con sus hijos, que esto abarca el manejo de la higiene menstrual y los cambios del cuerpo y emociones.

Explique que los otros temas de sexualidad, infecciones de transmisión sexual, VIH/SIDA y prevención del embarazo son temas que se tocarán recién en 6to de Primaria o en Secundaria.

Asegure a los padres que NO queremos embarazos en adolescentes porque perjudican la salud, la educación y las oportunidades económicas de las señoritas.

Si los padres dicen:	Usted puede responder:
“Nuestros chicos no están listos para oír esas cosas”	Es mejor informar antes que lamentar después.
“Hablar de eso es lo que lleva a los embarazos en los adolescentes”	Ignorar un tema, no elimina el problema.
“No queremos abrirles los ojos”	Los niños y niñas que pueden hablar libremente y en confianza sobre temas delicados, son, a la larga, menos propensos a conductas de alto riesgo.

¿Qué pedimos a los padres de familia?

Solicite la colaboración de ellos en casa

- Hablar en confianza sobre los cambios que están viviendo.

- Utilizar palabras correctas, como pene y vagina.
- Felicitar y mostrarles aprecio para aumentar su autoestima.
- Darles desafíos apropiados para su edad.

Plan de clase 1: Nuestros cuerpos cambian

Objetivo Holístico



Facilitar la comunicación sobre la pubertad y de cómo cambian los cuerpos.

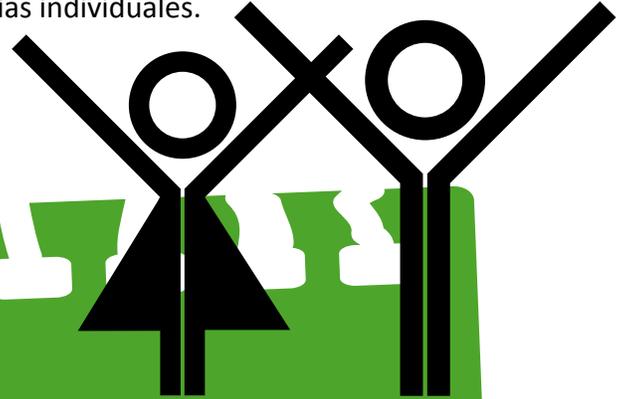
Al final de la lección, los estudiantes serán capaces de:

- Saber acerca de los cambios físicos de los niños y las niñas durante la pubertad.
- Hacer reglas de cómo hablar sobre temas delicadas como la pubertad y menstruación.
- Decidir sobre los principios importantes que ayudarán a los niños y niñas que pasan por la pubertad.

Orientación metodológica: Teoría

La pubertad es un proceso que poco a poco va convirtiendo a los niños a jóvenes y luego a adultos. Inicia con la producción de hormonas, que causan la maduración. Los cuerpos de los niños y las niñas cambian: crecen, los genitales se desarrollan y aparece el vello en axilas y genitales.

Por lo general, la pubertad comienza entre las edades de 8 a 13 en las niñas y entre los 10 y 15 en los varones. Los cambios no son exactamente iguales en todos los niños y todas las niñas, siempre habrá diferencias individuales.



Niña

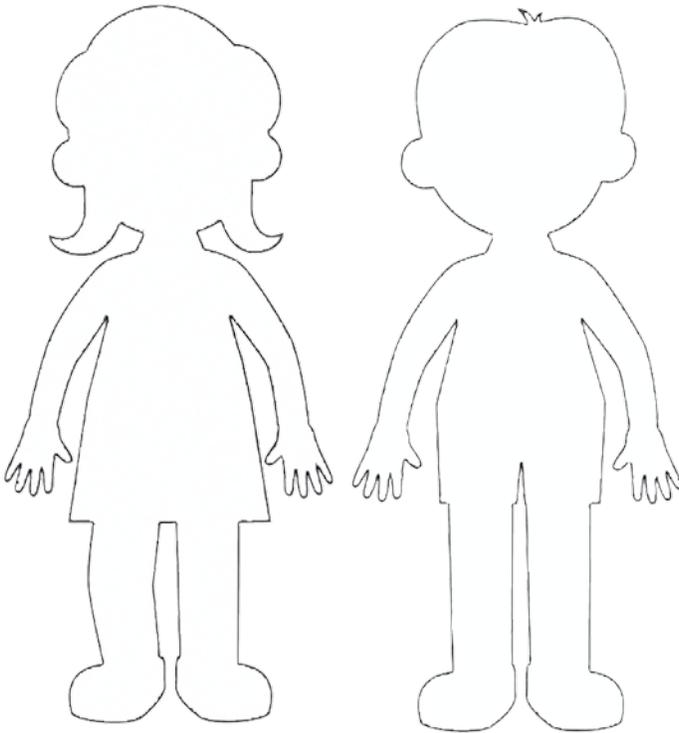
- *Crecen.*
- *Las caderas se ensanchan.*
- *El pelo crece en la vulva y en las axilas.*
- *Los pechos crecen y se vuelven más sensibles.*
- *Cambios en la voz.*
- *La cara se vuelve más grasosa, lo que puede causar granos.*
- *Empieza a sudar más, lo que puede causar mal olor si no se lava!*
- *Comienza la menstruación*

Niño

- *Crecen.*
- *Los hombros y el pecho se ensanchan.*
- *El pelo crece en el pecho, las axilas y alrededor del pene.*
- *Crece bigote y barba.*
- *Se profundiza la voz.*
- *La cara se vuelve más grasosa, lo que puede causar granos.*
- *Empieza a sudar más, lo que puede causar mal olor si no se lava!*
- *Eyaculaciones en la noche. Estos se denominan sueños húmedos.*

Recursos y materiales

Dos figuras de contornos de cuerpos de un niño y una niña.



Orientación metodológica: Práctica

Actividad 1: Reglas

Divida la clase en grupos de alrededor de cinco estudiantes cada uno. Pida que discuten sobre las siguientes preguntas y luego escriban sus respuestas:

- ¿Cómo nos gustaría comportarnos en nuestras lecciones sobre los cambios cuando crecemos de niñas a señoritas y de niños a jóvenes?
- ¿Qué nos gustaría que no sucediera?
- ¿Qué nos haría sentir seguros y libres para hablar y participar?

Pida a los grupos presentar ideas para las reglas del juego, una idea por grupo, hasta que se terminen todas las ideas.

Hable acerca de cada regla hasta que todos hayan entendido correctamente y lo hayan acordado con todo el grupo. Hay aquí algunos ejemplos:

- Todos pueden opinar.
- Escuchar a los demás.

- Respetarnos unos a otros: no nos reímos o ridiculizamos a otros, aunque su respuesta puede estar equivocada.
- Utilizar palabras positivas o nombres biológicos para los genitales.
- No temer al maestro o maestra.
- Preguntar si no entiendes algo.
- Animarse unos a otros.
- Usar palabras sencillas que todos entendamos.
- Respetar si alguien no quiere contestar.

Actividad 2: Cambios en los cuerpos al crecer

Al inicio de esta actividad, recordarle las reglas, sobre todo si se alboroten y empiezan a utilizar palabras negativas.

Pida a cada estudiante que haga un dibujo de sí mismo a los 16 años. Dé a los estudiantes unos diez minutos para esta tarea.

Pida que piensen acerca de las diferencias en la apariencia física que ven entre ellos y los mayores que conocen (como los hermanos mayores o jóvenes en la escuela o en la comunidad).

Aclare la información a transmitir.

Usando las dos figuras grandes del cuerpo preparados antes de la clase, el docente dirige una lluvia de ideas sobre lo que cambia en las niñas y los niños cuando pasan por la pubertad. Él escribe las respuestas en las figuras. El docente habla sobre los cambios que han notado.

En parejas del mismo sexo, el docente pide que respondan a estas dos preguntas:

- ¿Cuáles son los cambios que podemos ver en nuestro cuerpo en la pubertad?
- ¿Cuáles son los cambios que podríamos ver en una persona del sexo opuesto?

Actividad 3: Recordando las virtudes que ayudan a apoyarse unos a otros

Manifieste que los niños y niñas puedan ayudarse mutuamente a crecer con seguridad y alegría. Esta habilidad nos ayudará a cuidarnos unos a otros como hombres y mujeres para el resto de nuestras vidas. Por ejemplo, mencione

los principios de la cooperación, la bondad y la consideración.

Cooperación es trabajar juntos por el bien de todos.

Bondad es mostrar que nos preocupamos y hacemos algo bueno por otra persona.

Consideración es pensar en otra persona y sus sentimientos.

Pida formar parejas y piensen en un ejemplo de cooperación, de bondad o consideración. Pídales hacer frases con una de estas palabras, o que hagan un dibujo o una tira corta de dibujos animados.

El docente selecciona hasta tres parejas para decir en voz alta sus frases o describir lo que han dibujado y cómo sus frases o dibujos muestran uno de los principios más importantes.

Cierre

Hacer que todos los estudiantes escriban las preguntas de manera anónima en hojas de papel separadas y que las pongan en el buzón de preguntas. El docente puede entonces responder a las preguntas y/o invita a un trabajador de la salud para responderlas.

Plan de clase 2: Nuestros sentimientos cambian

Objetivo Holístico

Facilitar la comunicación sobre la pubertad y cómo cambian los sentimientos durante este periodo.

Al final de la lección, los estudiantes son capaces de:

- Ser consciente acerca de los cambios emocionales específicos que experimentan los niños y niñas durante la pubertad.
- Saber lo que es la autoestima y cómo se puede ayudar con el cambio de las emociones en la pubertad.

Orientación metodológica: Teoría

Niñas y niños - Cambio de sentimientos

- Mayor preocupación por la apariencia y el cuerpo.
- Preocupación sobre el futuro, qué hacer con su vidas, escuela, familia, trabajo, etc.
- Las relaciones con los amigos se hacen más importantes.
- Cambios de humor, la ira y la depresión.
- No ser tan amable y cariñoso con los familiares.
- Ser fanáticos de estrellas de cine, artistas, algún profesor u otra persona.
- Curiosidad por los órganos sexuales.
- Buscar la comprensión de otros.
- El deseo de formar grupos de amigos cercanos.
- El deseo de tener éxito en la escuela y ser competitivo con amigos.
- Enamoramiento, cortejos.

Preparación

Organice un intercambio entre los más pequeños y los estudiantes más adolescentes.

Los estudiantes de 3ero y 4to pueden preguntar y los adolescentes mayores pueden responder y actuar como mentores.

Antes de esta actividad, prepare a los jóvenes mentores, discutiendo las siguientes preguntas con ellos:

- ¿Qué tipo de cambios en los sentimientos tuvieron ustedes durante la pubertad?
- ¿Cómo fueron sus sentimientos y sensaciones diferentes o similares entre niños y niñas?
- ¿Qué hubiera sido conveniente saber sobre la pubertad cuando eras más joven?

Recursos y materiales

Dibujar un esquema de una o varias caritas en la pizarra o en una hoja grande de papel.

Orientación metodológica: Práctica

Actividad 1: Cambio de sentimientos

En grupos de tres o cuatro estudiantes, pídale dibujar el contorno de una cara en sus cuadernos (que puede ser un niño o bien una niña).

Pida hablar sobre los cambios que han percibido en las emociones y estados de ánimo de los jóvenes y señoritas.

Pídale que piensen en lo siguiente:

- Los cambios en la relación con sus padres.
- Cambios en las amistades
- Enamoramiento o cortejos
- Los cambios en lo que los adultos esperan de ellos y ellas

Pídale que dibujen los gestos o escriban sus ideas entorno a la cara.

Recoger las ideas de todo el grupo. Escriba cada idea como una frase separada cerca de la cara dibujada en el pizarrón.

El docente puede entonces mencionar estos puntos clave a todo el grupo: la pubertad es un momento en que los y las adolescentes desarrollan nueva sentimientos y las emociones cambian; todas estas nuevas emociones son normales, sentirse ansioso sobre el crecimiento es normal.

En pares del mismo sexo, pida que respondan esta pregunta: ¿Cuáles son los cambios que podemos sentir en nuestras emociones en la pubertad?

Actividad 2: El escudo

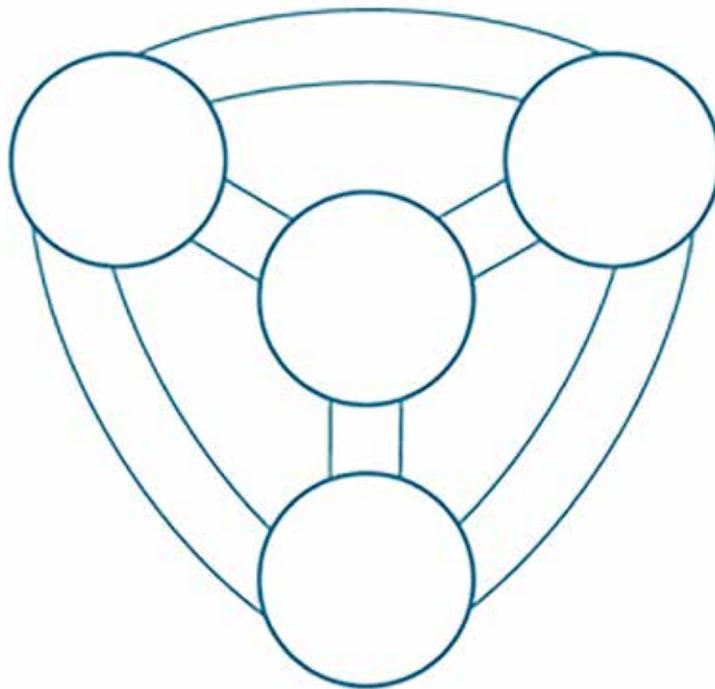
Explique que el autoestima es amar y respetar nuestro cuerpo y a nosotros mismos. Nosotros esperamos que los demás nos traten bien y somos lo suficientemente fuertes como para decir lo que sentimos y pensamos con claridad. Todos tenemos cosas que a la gente le gusta sobre nosotros: nuestras sonrisas, nuestras habilidades en la escritura, en el canto, nuestra capacidad de organizar las cosas, etc.

Pida formar grupos de tres en tres y que mencionen tres cosas que les gustan (admiran y respetan) el uno del otro. Pensar en el comportamiento y las cosas que hacen bien.

Solicite que le digan los demás en sus grupos de tres, cosas que les gustan acerca de ellos mismos.

Pregunte: “¿Qué es un escudo?” Explique que un escudo se utiliza para proteger a las personas contra lesiones. Eran utilizados en batallas para evitar que los guerreros se lastimaran. Explique que la autoestima es como un escudo. Conocer nuestras virtudes y lo que nos hace especial puede ayudar a protegernos de ser heridos.

Hacer que cada uno dibuje un escudo en sus cuadernos, como la de abajo, y para completarlo con sus propias ideas de qué cualidades ayudarán a proteger sus sentimientos se lastime.



Cierre

En un círculo pedir a los estudiantes hablar sobre lo que han aprendido de esta lección. En cada uno puntos, pida que levanten sus manos si ellos también han aprendido lo dicho.

Actividad tarea

Escribir un poema o una canción sobre una experiencia real de la pubertad: puede describir la ansiedad o el mal humor y qué o quién le ayudó a sentirse mejor.

Poesía a mi edad

de un niño de 4to de Primaria

Aunque tengo pocos años
Soy amigo de las plantas
Para darle una ducha
Cuando asoma la mañana
Voy corriendo a la escuela
Pensando en mis amigos

Plan de clase 3: Ser un niño, ser una niña

Objetivo Holístico



Generar mayor igualdad de derechos entre mujeres y varones, niñas y niños.

Al final de la lección, los estudiantes son capaces de:

- Ser un niño o niña con esperanzas y sueños.
- Saber lo que es el género, y la diferencia entre género y sexo.
- Hacer conciencia de los roles de género de niños y niñas, hombres y mujeres.
- Decidir que los niños y niñas puedan tener los mismos sueños y esperanzas.

Orientación metodológica: Teoría

Todas las culturas tienen ciertas actividades asignados a las mujeres y los hombres.

Esto se llama “roles”. Se basa en lo que se espera de las capacidades naturales de las mujeres y los hombres.

Para que las niñas y los niños crezcan como mujeres y hombres sanos, es bueno entender que hombres y mujeres tenemos los mismos derechos y podemos elegir qué cosas queremos hacer sin limitarnos solamente a lo que los demás creen que debemos hacer.

No hay ninguna razón por la cual los niños y las niñas no pueden hacer las mismas cosas y alcanzar todas sus esperanzas y sueños por igual.

Recursos y materiales

- Preguntas sobre esperanzas y sueños, si se trabaja en 5to o 6to.
- Preguntas sobre Ariel, escritas en el pizarrón.
- Preguntas sobre los roles de mujeres y varones, escritas en el pizarrón.

Orientación metodológica: Práctica

Actividad 1: Esperanzas y sueños

El docente explica que cada uno tiene ESPERANZAS y SUEÑOS para sus vidas. Pregunta: “¿Cuáles son sus esperanzas y sueños? ¿Qué es lo que quieren lograr en la vida?”

- Para los estudiantes de 3ero y 4to, pida que hagan un dibujo en su cuaderno que represente sus esperanzas y sueños. Pueden escribir palabras al lado del dibujo.
- Para los estudiantes de 5to y 6to, escriba estas preguntas en la pizarra y solicite que lo llenen en sus cuadernos.

- Cuando tenga _____ años,
- Quiero lograr _____
- Quiero vivir en _____
- Quiero vivir con _____
- Quiero estudiar _____
- Quiero trabajar en _____
- Quiero tener un negocio de _____
- Otra meta que me propongo _____

Actividad 2: Ser una niña y ser un niño

Para la actividad dos, elija un nombre local de género neutro (un nombre usado para los niños y niñas), por ejemplo “Ariel” o “Denis” u otro nombre común que se utiliza en ambos sexos.

- El docente divide que los varones estén a un lado del aula y las chicas al otro lado.

- No les diga a los estudiantes que hay dos diferentes “Arieles.”
- Pida a los niños que piensen en Ariel como un niño varón de su comunidad.
- Pida a las niñas a pensar en Ariel como una niña mujer de su comunidad.
- Dé a cada grupo las mismas preguntas preparadas sobre “Ariel”.

Ariel	
Ariel tiene 10 años. Vive con sus padres.	
1.	¿Qué deporte le gusta practicar a Ariel?
2.	¿Qué hace Ariel cuando llega a la casa de la escuela?
3.	¿Qué trabajo quiere hacer Ariel cuando sea grande?

Junte los grupos y pida que informen sobre su respuesta a cada pregunta. .

Discuta las diferencias:

- ¿Por qué han dado diferentes actividades a Ariel los que pensaron que era varón y los que pensaron que era mujer?
- ¿Estas diferencias son biológicas y corporales, o son asignadas por la sociedad?

Actividad 3: Cuestionario sobre el rol de varones y mujeres

El docente explica que en base al análisis de Ariel ahora vamos a pensar en ideas acerca de ser una niña y ser un niño. En parejas, los estudiantes leen las declaraciones y responderán a la pregunta. Para aquellos que tienen dificultades para leer, se debe adaptar esta actividad leyendo las frases en voz alta. Para no estigmatizar a niños o niñas del curso, cambie los nombres si existen estudiantes con este nombre.

1. Dicen que las niñas deberían tener cabello largo.
Pero Susy tiene cabello corto. ¿Entonces Susy no es mujer?
2. Dicen que las niñas tienen que hacer labores de casa.
Pero Boris está cocinando algo para su familia. ¿Se está volviendo niña?
3. Dicen que las mujeres cuidan a los bebés.
Pero Mauricio le da de comer a su hijita. ¿Él es mujer?
4. Mayormente, los choferes son varones.

Pero Doña Nancy maneja un moto taxi.
¿Doña Nancy ya no es mujer?

5. Dicen que los varones no deben ser cariñosos.
Pero Alfredo juega con su hermanita y le da un beso. ¿Alfredo no es varón?
6. Dicen que sólo las mujeres lloran.
Pero ayer Iván lloró porque su equipo favorito perdió. ¿Iván es mujer?

Cierre

Sentados en círculo, pida a cada niño en el grupo compartir lo que han aprendido acerca de ser un niño y ser una niña.

Repita los puntos claves.

Aclare que todas las personas pueden hacer las mismas actividades, independiente si son mujeres o varones.

Pida votar por los puntos de aprendizaje más importantes de la lección y anote el número de votos al lado de cada punto. Por ejemplo:

- Los niños y niñas son diferentes, pero tienen los mismos derechos.
- Los adultos deben ayudar a los niños y las niñas a alcanzar sus sueños y esperanzas.
- No es justo tener un trato desigual para niños y niñas.

Actividad tarea

Pida a los estudiantes a compartir sus ideas de esperanzas y sueños con sus familiares (hermanos, padres, tíos, abuelos).

Diga que sus familiares pueden apoyarles a volver sus esperanzas y sueños una realidad.

Plan de clase 4: Qué es la menstruación

Objetivo Holístico



Generar comprensión del proceso biológico de la menstruación.

Al final de la lección, los estudiantes son capaces de:

- Ser naturales y sin miedo esta etapa.
- Saber los procesos de la menstruación y del ciclo menstrual.

Orientación metodológica: Teoría

A partir de la pubertad, las mujeres comienzan a madurar óvulos en sus ovarios. Un óvulo madura cada mes. Este ovulo se desprende del ovario y baja a la matriz. Cada mes, la matriz se vuelve más gruesa, porque se recubre de sangre y tejido, como haciendo una especie de colchón donde puede anidar un bebe. Cuando una mujer no se embaraza, la parte interna de la matriz ya no se necesita, se desprende y se cae en forma de sangre a través de la vagina. Este sangrado se llama menstruación o regla y dura 2 a 7 días. La menstruación no es una enfermedad.

Cuando una mujer sí se embaraza, ya no sale esta sangre porque la matriz necesita quedarse con toda esa sangre y tejido para recibir, abrigar y alimentar al bebe que se está formando. Así la mujer se da cuenta que está esperando familia, cuando no le baja su menstruación.

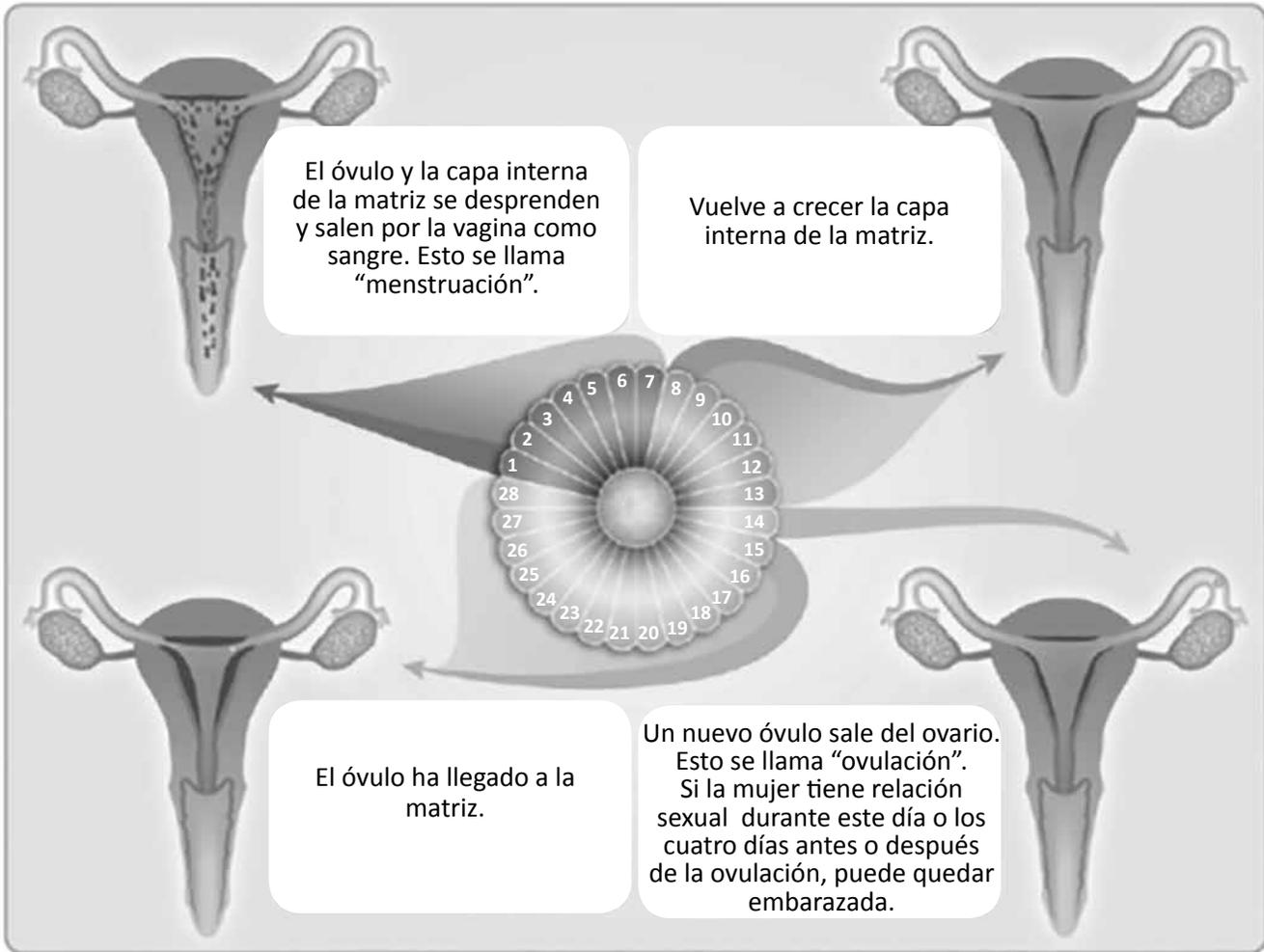
Las chicas comienzan a menstruar entre los 9 a 15 años. El hecho de que una niña o adolescente ya tenga su menstruación no significa que ya esté lista para tener relaciones sexuales o para embarazarse

o ser madre, pues el inicio de la menstruación es tan solo un pasito más en el proceso de crecimiento y desarrollo de una mujer, todavía necesita madurar mucho emocional y físicamente. La última menstruación tienen las mujeres entre los 45 a 50 años.

Durante su menstruación, las mujeres pueden bañarse, lavarse todo el cuerpo y seguir sus actividades de rutina normalmente. La falta de higiene puede llevar a tener infecciones y olores, por eso la higiene es muy importante y se debe realizar con agua limpia, jaboncillo y secarse con una toallita limpia. Durante la menstruación, es conveniente utilizar algo para absorber la sangre y no manchar la ropa, las toallitas higiénicas o pañitos pueden ser comprados o hechos en casa, lo importantes es que se cambien con frecuencia, entre 3 a 5 veces al día.

Antes y durante la menstruación algunas mujeres sienten dolor, en este caso, es bueno descansar, tomar mates y aplicar calor sobre el vientre, como con una bolsa de agua caliente. También consultar a un médico para tomar alguna pastilla calmante.

Es bueno marcar los días de la menstruación en un calendario, para conocer nuestro ciclo, y saber más o menos cuando nos vendrá de nuevo. Algunas mujeres son muy regulares y tienen su menstruación cada 4 semanas (28 días). Pero también es normal que otras mujeres tengan ciclos más largos o irregulares.



Recursos y materiales

1 lámina sobre el ciclo menstrual
Pizarra y tizas
Orientación metodológica: Práctica

Actividad 1: Tocamos nuestro cuerpo

Pida que los estudiantes se levanten a pie y que toquen las partes del cuerpo que usted anuncia (por ejemplo: orejas, brazos, piernas). Acelere poco a poco para que los estudiantes estén muy atentos y señalen las partes correctas que usted anunció.

Explique que vamos a señalar algunos órganos que NO se pueden ver, por ejemplo:

- El hígado (debajo de costillas lado DERECHO, adelante).
- Los riñones (debajo de las costillas, ambos lados, en la espalda).
- El corazón (tórax izquierdo).
- Los pulmones (tórax, ambos costados).

Ejercite hasta que los niños y niñas están seguros dónde están estos órganos.

Ahora explique que algunos órganos solamente tenemos las mujeres o los varones. Cuando menciona un órgano de varón, las chicas deben levantar las manos porque no lo tienen. Cuando va a mencionar un órgano de mujer, los varones deben levantar las manos.

- "pene" o "testículos", los varones deben señalar a su área genital.
- "ovarios", las chicas deben tocar ambos lados del bajo vientre con las manos planas
- "matriz", las chicas hacen un puño en el centro del bajo vientre

Ejercite mezclado con los otros órganos como piernas, riñones, hasta que los niños y niñas están seguros y pierdan la vergüenza al escuchar nombrar a los órganos genitales.

Pida que se sienten otra vez y dibuje las partes del cuerpo no conocidas (por ejemplo, la matriz, los ovarios, etc.) en la pizarra o muestre en las láminas del cuerpo.

Técnica complementaria: Jugamos a los sinónimos.

- De dos ejemplos de sinónimos: por ejemplo “Sinónimo del cabello: mechas o clines”
- Forme un equipo de niñas y uno de niños.
- Cada equipo elige un representante voluntario.
- Los compañeros dictan palabras de órganos del cuerpo, incluyendo genitales.
- El representante anota el sinónimo correcto en la pizarra o papelógrafo.
- Cuida que solamente escriban las palabras correctas como pene o vagina en la pizarra, no los sinónimos populares.

Actividad 2: Conocemos la menstruación

Para esta actividad, evite personalizar. No pregunte a las chicas si ya les bajó su regla.

Explique la información a transmitir mediante la lámina sobre el ciclo menstrual.

Motive a reflexionar en torno a los siguientes puntos:

¿Qué es la menstruación?

¿La menstruación es una señal de que una mujer está en edad fértil?

Cierre

Explique a los estudiantes que la menstruación es algo natural para las chicas y las mujeres. No es una enfermedad, sino un signo de la fertilidad de su cuerpo.

Plan de clase 5: Qué es la eyaculación

Objetivo Holístico



Generar comprensión del proceso biológico de la eyaculación.

Al final de la clase, los estudiantes son capaces de:

- Ser naturales esta etapa.
- Saber la eyaculación y los sueños húmedos.
- Decidir y prestar mayor atención a su higiene corporal.

Orientación metodológica: Teoría

Tenemos erecciones desde bebés, pero es más frecuente en la pubertad. El pene se pone duro porque sus venas se llenan de sangre. Hay erecciones por pensamientos eróticos, pero también a veces pasa sin motivo. Una erección del pene no necesariamente termina en una eyaculación.

Alrededor de los 13 años los varones empiezan a producir semen que sale por el pene durante el sueño en la noche, o cuando se acarician. Ellos despiertan mojados, por esto se llama “sueño húmedo”. El semen es blanquecino y pegajoso. El sueño húmedo es un signo de que los testículos han empezado a producir semen. La mayoría de los chicos experimentan esto en algún momento. Algunos chicos se despiertan cuando se sienten mojados, pero otras veces simplemente continúan durmiendo. Los sueños húmedos no pueden ser controlados ni evitados, son normales y no producen enfermedad.

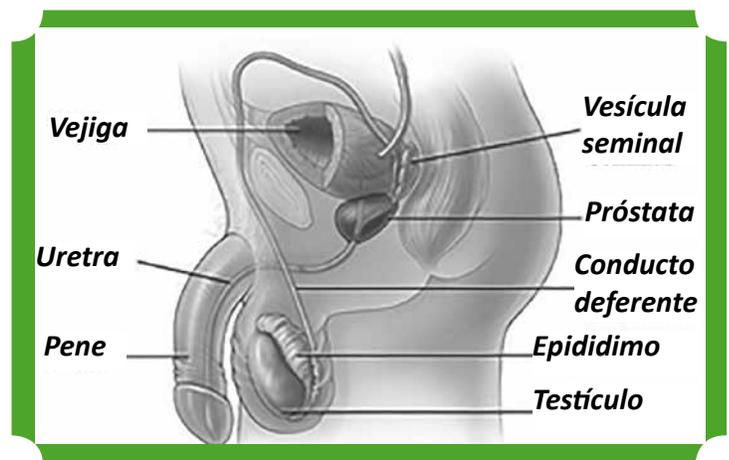
El semen contiene millones de espermatozoides. Los espermatozoides se almacenan en el epidídimo, al borde de cada testículo. Los testículos son la parte masculina de la reproducción humana, al igual que los óvulos dentro de una mujer. Los espermatozoides pueden fecundar al óvulo de una mujer. Los espermatozoides se dañan en el calor. Por eso, el escroto que contiene a los testículo está

fuera del cuerpo, para mantenerlos más fríos que la temperatura corporal. Cuando hace calor, el cuerpo los mantiene más alejado del centro, y cuando hace frío, los trata de acercar al cuerpo. Generalmente el testículo derecho está un poco más alto que el izquierdo.

La higiene es más importante cuando crecen porque transpiran mucho más. Hay que lavarse todos los días los pies, debajo de las axilas y los genitales. Es bueno tener una toalla personal y cambiarse todos los días la ropa interior. Los varones deben lavar especialmente la cabeza del pene, donde se junta un líquido blanquecino y si no se lava se acumula y despiden un mal olor, además puede causar una infección.

Recursos y materiales

1 hoja de trabajo copiada en pizarrón
Pizarra y tizas



Actividad 1: Las preguntas de Lucio

Para esta actividad, evite personalizar. No pregunte a los chicos si ya tuvieron eyaculaciones.

Lea en voz alta esta historia

Hola, me llamo Lucio. Estoy bien preocupado, porque tengo una cosa rara estos días. En algunas mañanas me despierto con mi calzoncillo o pijama mojado, con una cosa pegajosa. No sé qué estaba pasando. ¿Me estoy orinando o qué? Me da vergüenza contarle a mi mamá. Además te cuento, en el frío se achica mi pene y mis testículos. ¿Por qué?.

Al inicio de esta actividad, recordarle las reglas a los estudiantes, sobre todo si se alboroten y empiezan a utilizar palabras negativas. Ayudar a los estudiantes a utilizar palabras positivas o nombres biológicos para los genitales.

Explique la información a transmitir.

Pida a niños y niñas que ahora respondan a Lucio con unas frases en sus cuadernos

Asegúrese que los niños y niñas hayan comprendido y recomendado frases correctas, como ser:

- La cosa pegajosa se llama semen. No es orín.
- El semen viene de tus testículos, tiene espermatozoides.
- Esto es normal, no tienes por qué tener vergüenza, todos los varones empiezan a producir semen algún rato. Puedes contarle a tu mamá o papá.
- Tus testículos y el pene se encogen en el frío, para mantenerles más cerca al cuerpo, para mantenerlos calientes. En calor, se alejan para no calentarlos demasiado. Todo esto hace el cuerpo para proteger a los espermatozoides.

Actividad 2: Sumo y Resto

Reparta copias de las hojas de trabajo o los puede copiar en el pizarrón.

Al finalizar el ejercicio, todos deberían haber escrito la palabra HIGIENE.

Reflexione con los niños y niñas sobre qué significa la higiene y qué actividades realizan ellos para mantener su cuerpo limpio.

Sumo y Resto

$29 + 14 = \underline{\quad}$	
$94 - 36 = \underline{\quad}$	
$43 - 29 = \underline{\quad}$	
$74 - 16 = \underline{\quad}$	
$73 - 18 = \underline{\quad}$	
$79 - 62 = \underline{\quad}$	
$43 + 12 = \underline{\quad}$	



Ahora busco la letra con el resultado de la suma o resta en la tabla. Los resultados forman una palabra.

H	43
A	45
S	56
I	58
M	44

N	17
O	16
G	14
E	55
T	59

Palabra de resultado: _____

Plan de clase 6: Verdades y mentiras

Objetivo Holístico



Informar sobre los mitos y verdades de la menstruación.

Al final de la clase, los estudiantes son capaces de:

- Ser críticos con todo tipo de información acerca de la menstruación.
- Saber diferenciar entre información verdadera y mitos o creencias.

Orientación metodológica: Teoría

En todo el país existen muchas creencias que no son basadas en información científica a cerca de la menstruación. Típicamente, estos mitos asignan un rol de peligro y poder negativo a la sangre menstrual y a la mujer o chica que menstrúa. Estos mitos limitan a las chicas y mujeres en sus actividades diarias.

Creencias erróneas	No es cierto, porque
<ul style="list-style-type: none">• No se debe tomar leche durante la menstruación.	<ul style="list-style-type: none">• Existen flujos vaginales con color a leche, pero no tienen nada que ver con la leche que uno toma. Se dan por cambios hormonales y a veces por infecciones
<ul style="list-style-type: none">• La sangre de la menstruación es sucia.	<ul style="list-style-type: none">• La sangre menstrual es tan limpia como cualquier otra sangre del cuerpo.
<ul style="list-style-type: none">• Cuando una niña menstrúa, ya no es virgen.	<ul style="list-style-type: none">• La niña menstrúa porque han empezado a funcionar sus ovarios. Recién va a perder su virginidad cuando tenga relaciones sexuales.
<ul style="list-style-type: none">• Cuando una niña menstrúa, ya está lista para ser madre.	<ul style="list-style-type: none">• Su cuerpo y su mente aún necesitan madurar por lo menos hasta los 18 años.
<ul style="list-style-type: none">• Durante la menstruación, las niñas no deben nadar en los ríos.	<ul style="list-style-type: none">• No hay ningún peligro para las niñas al bañarse.
<ul style="list-style-type: none">• Una niña que menstrúa no debe agarrar las plantas porque se secan.	<ul style="list-style-type: none">• Las mujeres que menstrúan no tienen más poder o magia que otras personas.
<ul style="list-style-type: none">• Una mujer que menstrúa no debe tocar un bebé recién nacido porque se enferma.• Las mujeres son más fértiles durante los días de la menstruación.	<ul style="list-style-type: none">• Las mujeres son más fértiles durante los días de ovulación, justo al contrario de la menstruación.

Recursos y materiales

- Dos letreros grandes que digan: VERDAD (por colores, símbolos o escrito).
- Dos letreros grandes que digan: MENTIRA (por colores, símbolos o escrito).

Desarrollo de la lección

Previo al desarrollo de la actividad, recuerda brevemente frente al curso qué es la menstruación y por qué sucede.

Divida el curso en dos grupos. Cada grupo recibe un letrero “Verdad” y uno “Mentira”

- Lea las declaraciones en voz alta de manera mezclada entre verdades y mentiras.
- Todos discutan lo que propone la declaración, si es cierto o falso, no les de la respuesta en este momento. Que el grupo levante tarjetas de ‘Verdad’ o ‘Mentira’.
- Profundice las declaraciones que han respondido de manera incorrecta. Al final del tiempo para discutir sus propias experiencias y que compartan sus retos.

A continuación se presentan las declaraciones clasificadas como cierto y falso, para el ejercicio se deberán mezclar:

Verdades

- Las niñas empiezan a menstruar entre los 9 y 15 años.
- La menstruación dura de 2 a 7 días.
- La menstruación es la sangre de la matriz.
- La mayoría de las mujeres menstrúan una vez por mes.
- Los nervios o el estrés pueden hacer que falte un período.
- Las mujeres son más fértiles en los días alrededor de la ovulación.

Mentiras

- No se debe tomar leche durante la menstruación.
- La sangre de la menstruación es sucia.
- Cuando una niña menstrúa, ya no es virgen.
- Cuando una niña menstrúa, ya está lista para ser madre.
- Durante la menstruación, las niñas no deben nadar en los ríos.
- Una niña que menstrúa no debe agarrar las plantas porque se secan.
- Una mujer que menstrúa no debe tocar un bebé recién nacido porque se enferma.
- Las mujeres son más fértiles durante los días de la menstruación.

Plan de clase 7:

¿Qué usamos durante la menstruación?

Objetivo Holístico



Generar confianza y la apertura para tocar, sentir y comprobar cómo funcionan los artículos de higiene menstrual.

Al final de la clase, los estudiantes son capaces de

- Saber los usos de los artículos para la higiene menstrual.
- Saber la cantidad de pérdida de sangre en cada periodo menstrual.
- Decidir y prestar mayor atención a su higiene corporal.

Preparación

Prepare este tema con anticipación y si puede, ensáyelo!

Si tiene dudas, pida ayuda al personal de salud.

Orientación metodológica: Teoría

Toalla casera: Si no se quiere producir más basura, se puede coser una toalla sanitaria casera reutilizable y lavable. Ésta es hecha de paños de algodón (tipo manta de cielo) poniendo varias capas, y recubriendo al final con una capa de tela 100% de algodón (tipo tela pañal de bebe, franela).

Toallas higiénicas: Entre las toallas higiénicas hay diferentes modelos. Están diseñadas para colocarse en la entrepierna en contacto. Tienen tiras de cinta que las mantiene adheridas a la ropa interior, la que a su vez ayuda a sujetar estas toallas para que queden cerca de la abertura vaginal. Tienen una especie de forro protector plástico para minimizar el derrame de sangre. Si la mujer usa estas toallas, tiene que arrojarlas en el cesto de basura, no en la letrina. Nunca se deben desechar en el inodoro porque ocasionarán algún tipo de obstrucción.

Toalla normal: Esta tiene una adecuada absorción para cualquier día de la menstruación.

Toalla nocturna: Se utiliza para los sangrados nocturnos, esta es más larga y gruesa que una toalla normal. Utilizarla en las noches ayuda a que se sientan más cómodas y puedan descansar mejor.

Toalla ultra-delgada o protector diario: Se utiliza generalmente cuando ya son los últimos días de la menstruación. Su absorción es baja comparada con las toallas higiénicas. Su tamaño y grosor son más pequeños.

Tampones: Se trata de objetos pequeños de algodón comprimido que tienen la forma de un tubo sólido y que se colocan en la vagina durante la menstruación. El algodón se va ablandando a medida que absorbe la sangre. El tampón tiene un cordón de algodón resistente que queda colgando fuera de la vagina. Se utiliza para jalar y extraer el tampón. Se debe lavar las manos antes y después de insertarse el tampón. Es necesario también cambiarlo con frecuencia porque podría causar alguna infección si se lo deja en la vagina por largo tiempo. Nunca se debe dejar un tampón durante más de ocho horas.

Copa menstrual: Se trata de una copa de silicona que se introduce en la vagina para recolectar la sangre. Su ventaja es que se vuelve a reutilizar, no contamina y sale más económico a lo largo del tiempo. La mujer la debe sacar, vaciar la sangre, lavarla y volverla a colocar en la vagina entre dos a cuatro veces por día. Para esto, es más cómodo utilizar un baño que tenga un lavamanos dentro de la cabina.

Nota: existen tampones y copas menstruales más pequeños para mujeres vírgenes. Estos productos NO quitan la virginidad, porque pasan por la apertura natural de la vagina por donde fluye la sangre.

- Protector diario, nocturna
- Tampón y copa menstrual
- 2 vasos pequeños y agua
- Hoja de trabajo copiada en el pizarrón

Recursos y materiales

- Toalla casera hecha con telas de algodón
- Toallas higiénicas estándar, ultra-delgada o protector diario, nocturna
- Tampón y copa menstrual
- 2 tazas pequeñas y agua
- Hoja de trabajo copiada en el pizarrón

Orientación metodológica: Práctica

Actividad 1

Pregunta al grupo si saben que cantidad de sangre se pierde en cada menstruación. Deja que mencionen diferentes cantidades.

Menciona que en cada menstruación se pierden solamente 35 ml, esto es una media taza pequeña. Muestra frente al grupo la taza llenada con agua a la mitad de su capacidad. Cada taza tiene una capacidad aproximada de 60 ml.

Menciona que esa es la cantidad de sangre que se pierde en cada menstruación entre los 2 a 7 días que puede durar.

Avise que si una mujer o chica sangra por más de 7 días, debe consultar al médico.

Actividad 2

Pida al grupo que formen cinco equipos pequeños.

De a cada equipo uno de los productos que usa la mujer durante la menstruación y un vaso de plástico transparente. Pasa a cada equipo y vacía agua en el vaso; el equivalente a un vaso o vaso y medio del vasito.

Deje que todos los estudiantes toquen los productos y que se familiaricen con ellos. Solicita a cada grupo que coloque los productos en el agua. Explica que los productos absorben agua como si fuera una esponja y es precisamente eso lo que hacen con la sangre durante el periodo menstrual. Invita al grupo a formular preguntas para aclarar las dudas.

Pide a los participantes de cada equipo que expliquen la forma en que se usan y eliminan los productos.

- ¿Por qué se usan estos productos?
- ¿Cómo funcionan?
- ¿Con qué frecuencia hay que cambiarlos?
- ¿Cómo hay que eliminarlos o limpiarlos?
- ¿Dónde se venden y cuánto cuestan?
- ¿Cada cuando hay que cambiarlos?

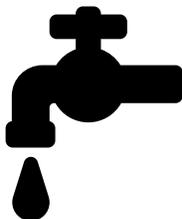
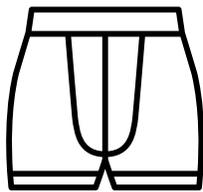
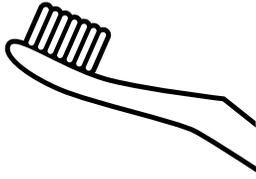
Después refuerce el tema explicando claramente cómo y cuándo se usa.

Actividad 3: Hoja de trabajo

Distribuya la hoja de trabajo o copie los dibujos en la pizarra. Dejen que escriban las palabras correspondientes y corrija la ortografía o errores de contenido.

Hoja de trabajo
Artículos de higiene

Escribo la palabra del dibujo.



Plan de clase 8: Apoyarnos entre unos a otros

Objetivo Holístico



Reducir el bullying o acoso relacionado con la pubertad y la menstruación

Al final de la lección, los estudiantes son capaces de

- Saber identificar sentimientos, actitudes y comportamientos que lastiman especialmente a niñas durante sus días de la menstruación.
- Decidir incrementar la solidaridad, la reciprocidad y la aceptación entre compañeros y compañeras.

Orientación metodológica: Teoría

El “bullying” u “hostigamiento entre pares” o “acoso escolar” es una de las formas de violencia en la escuela. Se refiere a una violencia repetitiva, prolongada entre estudiantes. Maltratan la integridad de la persona: la devalúan, la humillan, la hostigan y la intimidan. Dentro de un juego de poder, obligan, manipulan y someten a la persona a hacer actos en contra de su integridad física, psicológica y social. Puede incluir

- El bloqueosocial, que significa sistemáticamente excluir, ignorar o aislar a la víctima.
- El acoso verbal, que incluye burlar, insultar, ridiculizar o utilizar apodosos ofensivos.
- La violencia física, que puede ser golpear, empujar, escupir, patear, jalar cabello, poner zancadilla, arañar. También incluye destruir, romper, esconder o robar objetos personales.
- La violencia sexual, que incluye insultos, chantajes y/o caricias forzadas.

La edad típica para esta violencia es de 10 a 15 años, pero puede ocurrir antes o después. El lugar más frecuente de esta violencia es dentro del aula, cuando no está el docente. Casi siempre existe un triángulo entre estos tres participantes:

- El o la acosadora: es agresivo, busca dominar y ser popular.

- Los espectadores: son amigos del agresor, refuerzan, apoyan y celebran el maltrato, creen que de esta manera nunca serán víctimas.
- El o la víctima. Puede ser pasiva, con baja autoestima, tímida y miedosa. Existen también casos donde la víctima es activa, fastidiosa, busca llamar la atención y es sobreprotegida por sus padres.

En ambos sexos durante la adolescencia, hay bullying asociado a la presión social para fumar, tomar bebidas alcohólicas, ingerir drogas, tener relaciones sexuales, cometer violencia o delincuencia.

Algunas niñas sufren acoso durante los días que menstrúan, especialmente si manchan su ropa de manera accidental. El bullying puede contribuir a que chicas reduzcan su participación, falten a clases o incluso abandonen los estudios.

El o la docente puede fortalecer las actitudes entre sus estudiantes tales como: el respeto, la reciprocidad, la equidad y la solidaridad, especialmente hacia las niñas y adolescentes durante sus días de menstruación.

Recursos y materiales

Lápices o bolígrafos, cuadernos.

Orientación metodológica: Práctica

Actividad 1: La historia de Paula

Lea en voz alta la historia de Paula:

Hola, soy Paola y tengo doce años. Estoy en una escuela nueva porque mis padres se han trasladados aquí. Las demás chicas dicen palabras que no entiendo, no me gusta la música que ellas escuchan y me siento incómoda. El otro día me bajó mi regla durante la clase, y las chicas a mi lado se dieron cuenta. Justo no me había traído una toallita, ni siquiera papel higiénico tenía ese día. En el recreo, las otras chicas se fueron lejos de mí en el patio. Los varones se ríen y me dicen “perra”. Realmente ya no quiero ir al colegio. ¿Le diré a mi mamá que estoy enferma?

Muestre las siguientes preguntas en el pizarrón:

- Si Paola fuera mi compañera, ¿qué podría hacer?
- Alguna vez que maltrataron a alguien en el curso, ¿qué hice yo?
- Si yo fuera Paola, ¿qué haría para tener amigos y amigas?

Pide a los y las estudiantes que anoten sus respuestas en sus cuadernos. Otórgales algunos minutos para anotar sus opiniones.

Solicita voluntarios/as para que comenten lo que han escrito.

Actividad 2: ¡Encontremos buenas respuestas!

Pregunte a los estudiantes qué nombres o apodos malos o humillantes han escuchado.

Explique a los estudiantes que los niños o niñas pueden defenderse con buenas respuestas cuando hay un maltrato verbal. Léales los siguientes ejemplos:

- Si alguien me dice “Putá”, yo puedo responder: “No he decidido todavía lo que voy a hacer después del colegio, y tú, que prefieres?”
- Si alguien me dice “Perra”, yo puedo responder: “Me dices así por el buen oído o el buen olfato?”
- Si alguien me dice “Gorda” o “chancha”, yo puedo responder: “Gracias por preocuparte de mí, por ahora me siento bien. Y tú, como te sientes con tu físico?”
- Si alguien me dice “Marica”, yo puedo responder: “Por qué me dices esto, te gusto?”

Solicite a los estudiantes que en pares piensen cómo responder a los sobrenombres o apodosos que han escuchado.

Premie las respuestas más creativas.

Cierre

- ¿Cómo pueden apoyar los chicos varones a las chicas cuando están con su regla o menstruación? Pregunte a todo el curso:
 - ¿Cómo nos sentiríamos si tuviéramos que cambiarnos de colegio? ¿Por qué?
 - ¿Cómo nos sentiríamos si estuviéramos manchando la ropa con sangre?
 - ¿Qué sentimientos y actitudes ayudan a tener amigos y amigas?
 - ¿Por qué es importante ayudarse entre compañeros de curso?
 - ¿Existen otras situaciones en las que podríamos ser solidarios/as?

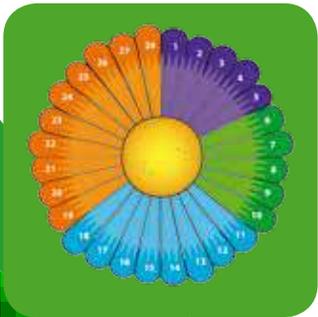
Programa de estudio

Anexo

NIVEL DE EDUCACIÓN PRIMARIA COMUNITARIA VOCACIONAL 2011
vigente en el
ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA

Extracto con elementos del eje salud, derechos y género.
 Este extracto no toma en cuenta temas de
 nutrición y medicina tradicional.

Año de estudio	CONTENIDOS Y EJES ARTICULADORES	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS DINAMIZADORAS
PRIMER AÑO	<ul style="list-style-type: none"> • Salud, alimentación y nutrición en el crecimiento de las niñas y niños. • El cuerpo humano y su relación con la naturaleza. • Responsabilidades y obligaciones de las niñas y niños en la vida familiar y escolar. • Actividades físicas, recreativas e higiene personal. • Esquema, control corporal y • Medidas antropométricas. 	<p>Exploración por los ambientes de la escuela, identificando y nombrando sus diferentes espacios y componentes, Diálogo de prácticas y vivencias de la vida familiar de cada estudiante. Se sugiere tomar en cuenta temas de higiene personal, hábitos alimenticios, roles de los miembros de la familia, relaciones interpersonales, otros. Intercambio de opiniones acerca del trabajo que asume cada miembro de la familia.</p> <p>Descripción y conteo de las partes del cuerpo humano. Dibujo de siluetas de las niñas y niños en papelógrafos u otros soportes. Análisis de principios y valores que ayudan a tener una vida sana y saludable, los mismos deben ser practicados en el seno familiar y escolar. En grupos identifican y describen las partes del cuerpo humano y su función.</p> <p>Comparación y análisis de los roles y trabajo que desempeña cada miembro de la familia en el marco de la vida sociocomunitaria. Análisis de los productos y materiales que sirven para la higiene personal y elaboración de un listado de su uso específico, especialmente después de las actividades físicas.</p> <p>Experimentación de los ciclos del agua y procesos de potabilización para consumo.</p> <p>Elaboración de mini medios artísticos manuales sobre el cuidado y conservación del agua.</p>
SEGUNDO AÑO	<ul style="list-style-type: none"> • Ciclo vital y necesidades de los seres vivos. • El cuerpo humano y los sentidos en relación con la naturaleza. • Derechos y deberes de la niña y el niño en la comunidad. 	<p>Observación de vídeos, escucha de audiolibros, lectura de textos seleccionados que permita la concienciación sobre el cuidado y la higiene de los sentidos de las personas.</p> <p>Dramatización sobre el equilibrio entre los deberes y derechos de la niña y el niño en diferentes situaciones de la realidad, posterior a la actividad se reflexionará respecto de las temáticas presentadas.</p>
TERCER AÑO	<ul style="list-style-type: none"> • Deberes y derechos de niñas y niños. • Desarrollo físico: órganos, aparatos del ser humano e higiene. 	
CUARTO AÑO	<ul style="list-style-type: none"> • Generalidades del cuerpo humano y la salud integral. 	
QUINTO AÑO	<ul style="list-style-type: none"> • Salud comunitaria: Nutrición, higiene corporal y primeros auxilios. 	<p>Observación de documentales referentes a la interrelación de los sistemas vivos, de la morfología y fisiología del ser humano.</p> <p>Descripción de las características morfológicas y fisiológicas del ser humano en láminas, fotografías, dibujos y otros.</p>
SEXTO AÑO	<ul style="list-style-type: none"> • Educación para la salud: higiene corporal, ambiental, postura corporal, respiración, relajación y primeros auxilios. • Reproducción humana: sexo y sexualidad. 	<p>Investigación referida a las creencias y mitos sobre el sexo, sexualidad, la reproducción humana y las formas de prevención de embarazo y enfermedades.</p> <p>Diálogo en mesa comunitaria, sobre aclaraciones oportunas del sexo y sexualidad, la reproducción humana y las formas de prevención de embarazo y enfermedades.</p> <p>Reflexiones y cuidados en el manejo de la información acerca del sexo, sexualidad y enfermedades infectocontagiosas.</p>



unicef 
únete por la niñez

 **Save the Children**

