

# CRECER Libre

Educación activa



## MATERIAL DIDÁCTICO PARA FAMILIAS

Les damos la bienvenida a familias que acompañen sus hijas e hijos que comienzan a transitar los cambios corporales y emocionales que trae la pubertad según el abordaje de la educación sexual integral (ESI).

**CRECER LIBRE es un Programa de Siempre Libre, Carefree y o.b. Siempre Libre** que invita a las escuelas a promover el cuidado de la salud menstrual brindando material innovador a los equipos educadores para abordar la ESI.

El siguiente material presenta 10 dinámicas que pueden utilizar para generar conversaciones, reflexiones de otras historias, investigación sobre su propia historia y otros materiales que esperamos le sean de inspiración y motivación para conversar esos "temas difíciles" con sus hijas e hijos.

Todas las actividades están vinculadas a los ejes que presenta la Educación Sexual Integral (ESI).

Un Programa de:

Siempre Libre™

Carefree.

ob.  
Siempre Libre

Encontrá **Actividades**  
para cada uno de los módulos  
que abordan la Educación  
Sexual Integral (ESI)



Además en la  
**CAJA DE HERRAMIENTAS**  
podrán encontrar bibliografía  
y material de consulta  
que integren los módulos  
trabajados.

VOLVER



**1**  
CAMBIOS  
CORPORALES

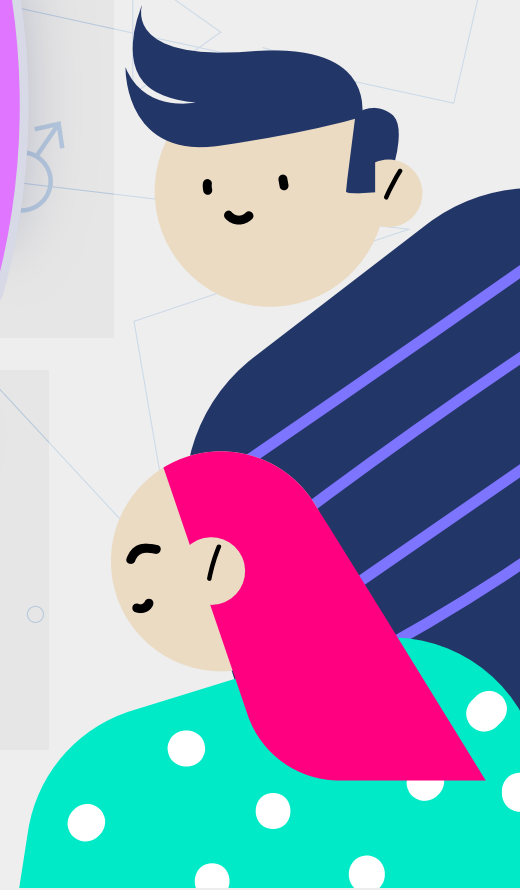
**2**  
SISTEMA  
REPRODUCTOR  
FEMENINO  
Y MASCULINO

**3**  
CICLO  
MENSTRUAL

**4**  
MANIFESTACIONES  
SOCIOAFECTIVAS

**5**  
CUIDADO  
DEL CUERPO

**CRECER** Libre  
Educación activa



# CAMBIOS CORPORALES

# 1



# 1

## CAMBIOS CORPORALES

### Preguntas Inspiradoras

¿CUÁLES SON LOS CAMBIOS INTERNOS DE NUESTRO CUERPO?

¿POR QUÉ OCURREN?

¿CÓMO NOS HACE SENTIR?

## 1.1

### ¿CÓMO PODEMOS DARNOS CUENTA DE LOS CAMBIOS QUE ATRAVIESA MI CUERPO?

TIEMPO



**OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:** Reflexionar acerca de la vergüenza y otras emociones a partir de un relato de una situación cotidiana dónde una chica no quiere sacarse la ropa para meterse a la pileta.

Reflexionar sobre una historia ficticia podría permitir que se desenvuelva más su hijo/a al conversar sobre otra persona y actuar un caso.

En el anexo encontrarás dos relatos de Valentina Zamora (Los días de Martina y Nuevas voces) y la lámina imprimible para que puedan colgar en el aula.

## 1.2

### MI CRECIMIENTO EN UNA LÍNEA DE TIEMPO

TIEMPO

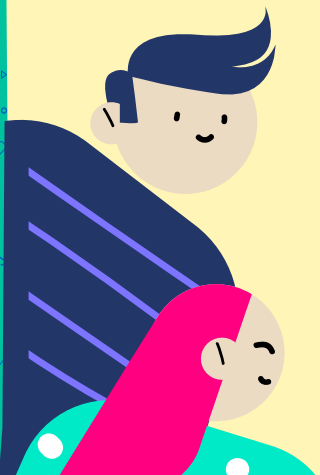


**OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:** Lograr un espacio de autorreflexión, identificar esos cambios corporales que vieron previamente en grupo en su propia historia / cuerpo.

Con fotos y relatos de la familia pueden construir juntos una línea de tiempo con cada uno de los años hasta llegar a su edad actual. Identificar: momentos importantes vividos, cambios de estatura, en el pelo, juegos que preferían y ya no juegan, que pelis o personajes les gustaba de más chicos...

Escribir o conversar sobre las emociones que generan estos cambios en el cuerpo. (¿Hay cosas que ahora te incomodan y antes no? ¿Eligen a las mismas personas para pasar el tiempo? ¿Cambiaron los modos de divertirse? ¿Qué les gusta hacer ahora que antes no, y al revés? )

En el anexo encontrarás a modo de ejemplo un modelo de línea de tiempo para que puedan visualizar.





## 1.3 UNA CARTA SOBRE SU CRECIMIENTO

TIEMPO



**OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:** Escribir una carta a un/a amigo/a de la infancia o un pariente que hace mucho que no ven para contarle juntos todo lo que han cambiado sus hijos/as. Escribirla junto a ellos puede ser una linda experiencia, se pueden sumar fotos y anécdotas divertidas.

# SISTEMA REPRODUCTIVO FEMENINO Y MASCULINO



# 2

## SISTEMA REPRODUCTIVO FEMENINO Y MASCULINO

### Preguntas Inspiradoras

¿CUÁLES SON LAS PARTES DE NUESTRO ÓRGANO REPRODUCTOR?

¿CUÁLES SON LAS FUNCIONES DE CADA UNA DE ESAS PARTES?

¿QUÉ DIFERENCIAS HAY ENTRE LOS ÓRGANOS REPRODUCTORES DE LAS MUJERES Y LOS HOMBRES?

## 2.1 ¿CÓMO TE SENTÍS CUANDO HABLAMOS DE ESTOS TEMAS? ANIMÓMETRO

### TIEMPO



**OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:** Reflexionar acerca de sus propias emociones al conversar, abordar los temas sobre Sexualidad.

Las emociones son una variable fundamental en los procesos de aprendizaje y en estas temáticas suelen estar a flor de piel.

Un recurso sencillo que dinamiza esta propuesta es el Animómetro. Propone identificar los niveles de cada emoción (Desde: Nada - Muy poco - Poco - Bastante - Mucho).

¿Cuándo hablamos de estos temas las emociones que se me manifiestan son...

- Ansiedad
- Vergüenza
- Enojo
- Calma
- Miedo
- Asco
- Confusión
- Ilusión
- Aceptación
- Timidez
- Alegría

Investigar y conocer mejor nuestro cuerpo permitirá estar más confiados frente a las decisiones que tomemos, entender que todos atravesamos estas emociones y cambios corporales, todas las personas crecemos y lo importante es poder transitar los cambios con buena información, en equipos de trabajo con adultos referentes a quienes consultar.

[Descargar animómetro](#)

# MENSTRUACIÓN: CICLO MENSTRUAL

# 3





# 3

## CICLO MENSTRUAL

### Preguntas Inspiradoras

¿QUÉ ES LA MENSTRUACIÓN?

¿CÓMO Y CUÁNDO COMIENZAN LAS MUJERES A MENSTRUAR?

¿CÓMO PREPARARSE PARA LA ETAPA DE LA MENSTRUACIÓN?

## 3.1 LLUVIA DE MITOS

### TIEMPO



**OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:** Introducir el tema de la menstruación, recolectando saberes previos y mitos/preguntas que hay presente en el aula. Ordenar todas las propuestas que salieron y que se utilicen a modo mapa para ir respondiendo las inquietudes.

La menstruación nos presenta una oportunidad para involucrarnos con temas de autocuidado, autopercepción y representaciones de la feminidad. La menstruación es un hecho que acontece en la vida de gran parte de la población y, sin embargo, es considerada un tema tabú. La mayoría de las personas no habla del tema y es entendido como algo que debe disimularse o esconderse.

Por lo tanto, les proponemos repartir 3 papelitos a cada estudiante y en forma anónima escriban las 3 ideas / palabras que se les viene a la cabeza cuando se habla de “Menstruación”

Colocar en el pizarrón todos los papelitos, ordenar, clasificar y dar comienzo a las explicaciones tanto conceptuales como debates interesantes que se puedan generar. (Por ejemplo: La sangre que pierden las mujeres no la vuelven a recuperar por eso se sienten mal?)

Es valioso poder armar un afiche con esas preguntas y mitos para ir respondiendo y aclarando a medida que se avanza con las explicaciones acerca del ciclo menstrual.

## 3.2 REPASANDO LA HISTORIA EN NUESTRA FAMILIA

### TIEMPO



**OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:** Investigar cómo atravesaron esta etapa de ingreso a la adolescencia los hermanos mayores, tías, abuelas. Buscar diferencias de lo que había/pasaba antes y como son las cosas ahora (Materiales que usaban? ¿Con quienes hablaban? Qué miedos vivían?).

### 3.3 ETAPAS DEL CICLO MENSTRUAL - TU PROPIO CALENDARIO

**OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:** Diseñar su propia herramienta para poder identificar en qué días del Ciclo Menstrual se encuentra.

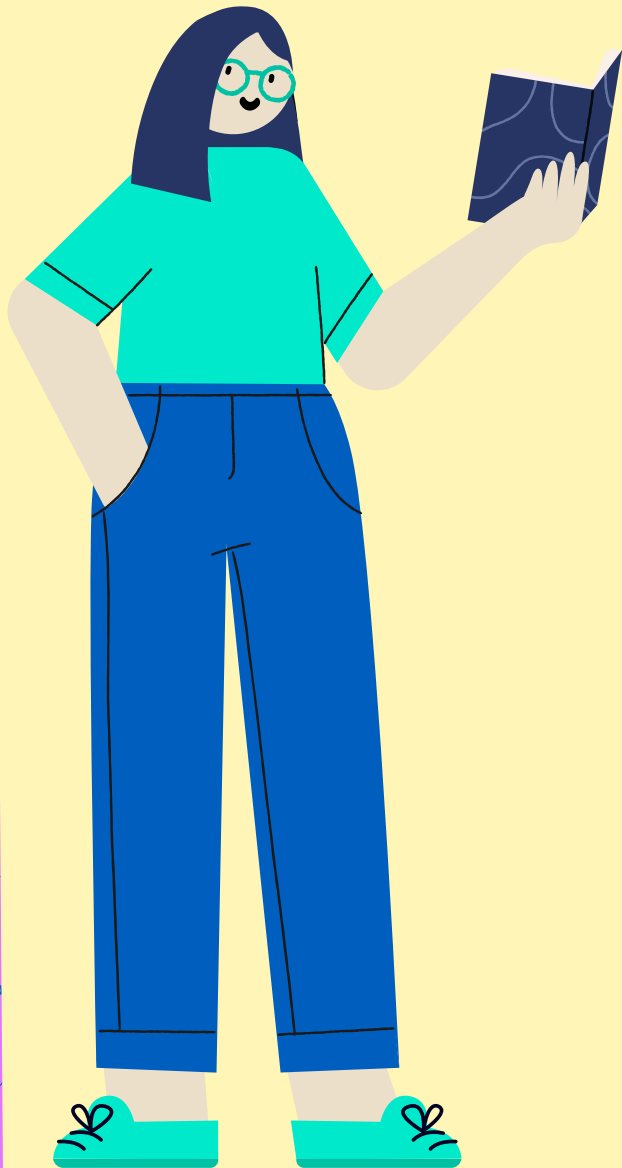
TIEMPO



Con cartulinas, hojas de colores, marcadores, diseñar una herramienta que represente el Ciclo Menstrual, puede contener la información que consideren necesaria.

Encontrarás diferentes formatos (dicha, rueda, línea de tiempo).

[Descargá tu propio calendario menstrual](#)



# MANIFESTACIONES SOCIOAFECTIVAS



# 4

## MANIFESTACIONES SOCIOAFECTIVAS

### Preguntas Inspiradoras

¿CÓMO NOS SENTIMOS DURANTE LA MENSTRUACIÓN?

¿QUÉ EMOCIONES SE PONEN EN JUEGO DURANTE LA PUBERTAD?

¿CÓMO NOS TRATAMOS EN LA ESCUELA?

## 4.1 EMOCIONES DETRÁS DE TANTOS CAMBIOS

TIEMPO



**OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:** Identificar emociones, actitudes que durante los cambios corporales/ menstruación comenzaron a aparecer. Se pueden agregar imágenes de revista o impresas (como paisajes, gestos de diferentes personas, colores) y que a través de lo que les hace sentir esa imagen puedan conversar sobre las emociones que se encuentran detrás.

Descargar tarjetas

## 4.2 TEATRO DE SITUACIONES COTIDIANAS

TIEMPO



**OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:** Teatralizar situaciones cotidianas donde chicas y chicos se presentan frente a un conflicto y necesitan desarrollar estrategias para tomar decisiones.

Leer las escenas y reflexionar juntos acerca de: ¿Quién salió dañado o se siente mal con lo ocurrido? ¿Qué actitudes observan que se considera un mal trato? ¿Te parece que tanto niñas como niños sufren igual estas situaciones? ¿Viviste alguna situación parecida? ¿Si observaras esto en tu grado, que harías?

**SUGERENCIAS DE ESCENAS:**

**ESCENA A:**

A Pedro y Juan les gusta leer y escribir cuentos y poesías. No les gusta mucho el fútbol y sus compañeros de 6to grado todo el tiempo los molestan por eso. Pedro y Juan no la están pasando bien, les pusieron apodos y todo el tiempo se burlan de ellos poniendo en duda si les gustan los chicos o las chicas.

**ESCENA B:**

Lucía está en 5to grado, le encanta la música, hacer tik-tok y coreos con sus amigas. A la vuelta de las vacaciones varias de sus amigas habían "pegado un estirón", estaban raras...como que se sentían más grandes. Lucía tenía un cuerpo más robusto, se sentía incómoda con la ropa muy ajustada, era más aniñada. Sus amigas comenzaron a no incluirla en sus planes, incluso dejando de invitarla a sus cumpleaños.

**ESCENA C:**

En 6to grado, un grupo de varones se burla de sus compañeras diciéndoles..."Ustedes lo único que hacen es fijarse en la moda, y hablar estupideces sobre los chicos que les gustan".

**ESCENA D:**

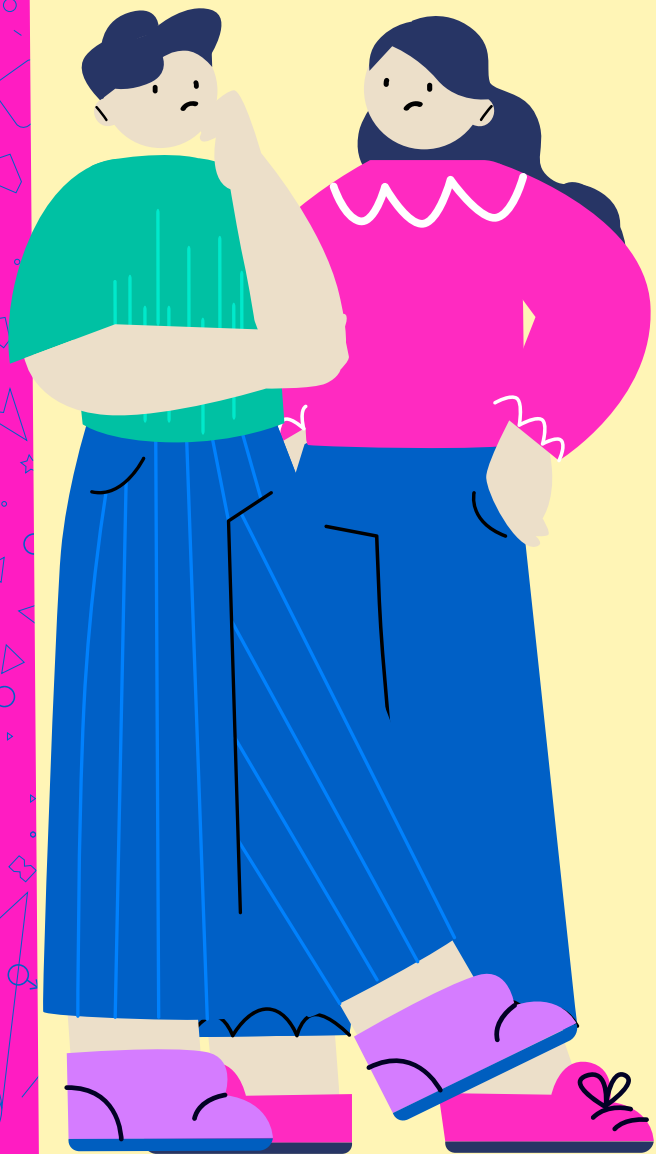
Emilia está terminando 6to grado. Su cuerpo estos meses estuvo cambiando mucho. En su cara empezaron a aparecer muchos granitos, que la hacen estar molesta y enojada, se siente fea, y encima sus compañeros hacen burlas sobre el tema.

La siguiente rueda de propuestas puede dinamizar las posibilidades que tengan para tomar decisiones frente a los conflictos:



CONT.

Descargar Rueda de resolución de conflictos



# CUIDADO DEL CUERPO

# 5



# 5

## CUIDADO DEL CUERPO

### Preguntas Inspiradoras

¿CÓMO NECESITAMOS CUIDAR NUESTROS CUERPOS DURANTE LA PUBERTAD?

¿CÓMO PREPARARSE PARA TODOS ESTOS CAMBIOS?

¿QUÉ VALORES Y VIRTUDES PODEMOS ENCONTRAR EN UN GRUPO DE COMPAÑERAS Y COMPAÑEROS?

## 5.1 ESPEJISMOS

**OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:** Reflexionar acerca de la influencia que tiene la mirada de los demás en tus hijos/as.

### TIEMPO



Cada uno tendrá un cuadro con frases para completar:

- Mi carácter es...
- Como amigo/a soy...
- Como hijo/a soy...
- Como nieto/a soy...

Acá podemos pedir participación a los abuelos, hermanos, tíos que quieran compartir su propia mirada y percepción de tus hijos para conversar y resaltar SIEMPRE lo POSITIVO. Es una actividad de reafirmar si la autopercepción es similar o no a la percepción que otros tienen sobre uno/a.

# Los días de Martina

De Valentina Zamora

Una pierna. La otra. Los pantalones se deslizan con dificultad sobre mis muslos, pero no logran asentarse sobre la cadera cuando intento subir el cierre. Los mismos pantalones a lunares que hace unos meses combinaba con la camisita amarilla cada vez que hacía algo con amigas. Me acuerdo de mirarme en el espejo, hacer muecas y posar; el conjunto me quedaba muy bien. Resignada, dejo los pantalones en el cajón y saco otros: unos negros, lisos, más sobrios que me compró mi mamá hace poco. Agarro un corpiño. Todavía no termino de acostumbrarme. Resulta incómodo, doloroso, hasta un poco asfixiante: aprieta donde antes solo había libertad. Molesta sobre todo en la ropa clara porque se marca, porque se ve. Se nota cuando las mujeres usan corpiño. Lo veo tanto en la calle como en la escuela, pero no puedo evitar que me parezca extraño verlo al espejo bajo la remera blanca que elegí. Me pongo una camisa encima para disimular. Miro el espejo. La ropa es ancha y me gusta. La ropa es ancha y por un momento me convenzo de que soy la misma que antes, pero a diferencia de esa otra yo, no hago muecas ni poso. Agarro la mochila y subo al auto en el que mamá me está esperando para llevarme a la pijamada en lo de Lola.

- ¿Por qué estás de pantalón largo? ¡Con el calor que hace! - pregunta mamá. Me quedo en silencio y al

poco tiempo se me ocurre que me olvidé de ponerme desodorante.

En la casa de Lola, las chicas están sentadas en ronda en el piso. Gritan entusiasmadas cuando llego. Están pintando unas tazas con marcadores especiales, una idea de la mamá de Lola que no quiere que estemos todo el tiempo mirando películas. Lola me da una taza y Adri me pasa marcadores. La taza de ella está quedando muy bien, le dibujó unas notas musicales y los nombres de un par de canciones con las que todas estamos fanatizadas. Son de una banda que venimos escuchando sin parar: "Allofus". Banda que, a su vez, es el tema principal de conversación. Que con quien sale cada uno de los integrantes, que de quien habla tal canción, que de que linda la letra de tal otra. Con mis amigas se habla de eso: de películas y series, de música, de libros y del colegio (profesores molestos, compañeros inmaduros y dramas internos). Algunas empiezan a ponerse de novias y de vez en cuando sale el tema, charlamos de si se ven fuera del colegio o si se dieron algún beso.

- Sí, esa es lejos la mejor canción que sacaron. Además, el video está buenísimo.

- ¿Hay video? No lo vi aún.

- Si si, hay video. Ahora lo buscamos.

Para desgracia de la mamá de Lola, se prende la televisión y se abre YouTube. Todas miramos la pantalla, asombradas. Mia dice que el video está buenísimo. Paula y Adri coinciden. Yo me quedo callada. Lola asiente con orgullo, porque ella es la que tenía la información, la que mostró el video. Estamos sentadas en el sillón. Las piernas de todas están descubiertas, siento calor y pienso que me gustaría estar con pantalones cortos. Después del video ponemos otro y otro y otro, y así sin parar hasta que llegan las pizzas y no podemos resistirnos. Nos matamos de risa cuando a Mia le sale la Coca Cola por la nariz y seguimos charlando sobre los videos musicales, que resulta ser un tópico inagotable.

Venimos siguiendo a esta banda hace dos años, de la misma manera que hablamos de las mismas sagas (aunque cada vez son más, se van acumulando) con idéntica persistencia. Las conversaciones son parecidas, el lugar es el mismo, pero a veces pienso que finjo. Finjo porque no puedo actuar como si fuese la misma, porque no puede no haber cambiado nada cuando lo cambió todo. Me duele la panza, casi como si me pegasen un puñetazo en el medio del estómago. Se ve que se nota porque Adri me pregunta qué me pasa. Le digo que estoy bien, pero me tiro un segundo en el sillón. Las chicas siguen comiendo pizza.



- ¿Te cayó mal algo Martu? - me pregunta Mia.

- No, estoy bien. Ya voy.

En realidad, el cuerpo de varias de mis amigas también cambió. El de Mia no tanto, pero el de las demás sí. Ellas también se transforman, y hacen como si nada. Todas hacemos como si nada. Se siente todo tan falso, como si nos estuviésemos mintiendo unas a otras. Cuando empiezo a sentir las lágrimas, voy al baño. Miro el espejo e intento entender cómo encaja este cuerpo que se pretende oculto bajo la ropa, con quien soy ahora y con quien era hasta hace un par de meses. Porque no me veo igual, porque mi cuerpo no es el mismo. ¿Qué dice este cuerpo de mí? ¿Qué decía el anterior? ¿Y cómo es posible que en ambos quepan las mismas charlas? Quiero tener pantalones cortos y, por un momento, los bajo para sentir el aire. Me molesta ver el vello, pero más me molesta el calor. Intento pensar en lo que dicen otras mujeres, que la depilación es una costumbre opresora de una sociedad que reprime a las mujeres y les quita libertad. Todavía no lo entiendo muy bien. Me sigue doliendo el estómago. Me molestan los cambios, me molesta sentir que soy otra, pero que intento ocultarlo. Se ve que me escucha llorar porque Lola toca la puerta.

- ¿Estás bien?

No contesto.

- Martu, ¿me dejás pasar?

Y no sé muy bien por qué, pero la dejo pasar. La dejo verme llorar y siento que por primera

vez en unos meses no soy un personaje, aunque siga sin entender quién soy.

- Me duelen los ovarios- digo.

Me mira.

- Uh, ¿querés que le pregunte a mi mamá que podés tomar?

- Ya se va a ir, no te preocupes.

Me pregunta si siempre me duele. Le digo que no sé porque no me viene hace mucho, solo tres meses. Pero que estos meses dolió, sí. Dice que ella tiene suerte, que no le duele. Igual es incómodo. Hablamos, ella sentada en el piso, yo, en la tapa del inodoro. Me dice que le vino por primera vez hace cinco meses, que está contenta, se siente más grande. Le pregunté si podía prestarme un short porque el calor es agobiante. Me trae uno y me lo pongo aliviada.

- ¿Por qué nunca hablamos de esto? - pregunta Lola.

Espero unos segundos. La miro y recién ahora noto que se tiñó el pelo, tiene unas mechitas rubias en las puntas. Tiene un vestido ajustado arriba y hace notar que le creció el busto. Cae sobre la cintura y deja ver sus piernas con pelos rubios. Lleva sandalias, las uñas pintadas.

- A veces siento que todo está cambiando demasiado y... Quiero que la gente me vea de la misma forma, porque no quiero ser distinta, porque quiero seguir siendo la misma persona. No quiero que ustedes me vean rara ahora.

- ¿Por qué te veríamos rara?

- No sé... me veo distinta y porque, eso, siento que ya no es lo mismo.

- ¿Qué no es lo mismo?

- No sé.

Se ríe. Nos abrazamos.

- No seas tonta. Tu cuerpo solo muestra que estás creciendo, pero no quiere decir que seas otra persona.

Y en ese momento siento que somos las mismas amigas inseparables de siempre, solo que ahora compartimos algo más.

# Nuevas Voces

De Valentina Zamora

Voces de nuevos timbres reverberaban entre las cuatro paredes del aula y podría jurar que todos estábamos cada día un poco más sordos. Mateo estaba sentado sobre el escritorio, las piernas desparrramadas, el pelo desordenado. Hablaba sobre su supuesta novia, a quien todos suponíamos imaginaria, aunque nadie se animase a manifestarlo. En cambio, ni quienes no éramos amigos suyos, podíamos evitar oír cada detalle de las historias que contaba a un volumen más alto del necesario. A mis espaldas, también estaban Zoe y Olivia, que hablaban sobre el viaje de egresados y los disfraces que tenían en mente. Mientras tanto, yo intentaba hacer la tarea que me había olvidado de completar en casa. De repente, se acercó Nacho, uno de los amigos de Mateo. Tenía uno de esos bigotes que parecen una pelusa, uno de esos que años después yo también tuve. Bigote, pero no suficiente. Lo solían molestar por eso. Si no hubiese sido porque me resultaba tan insoportable, me hubiera dado pena. Levantó una manga de mi remera y con voz burlona dijo:

- A ver si tenés pelos vos...

- Basta Nacho- dije, bajando la manga.

Me miró, se rió, miró a sus amigos buscando complicidad y volvió con ellos una vez que

supo que lo habían notado. Y con eso, se sintió satisfecho, porque ya no importaba si lo molestaban, ya no importaba si lo hacían sentir mal por su físico, importaba solo que se hubiesen dado cuenta de que él era uno de ellos, que lo hubieran aceptado en tanto parte del grupo. Cuando Nacho volvió a su lado, Mateo le susurró algo al oído mientras miraba a Carolina fijamente. Nacho se mató de risa. Todos sabíamos lo que estaba diciendo, incluso si no lo escuchamos. Noté en la cara de Carolina, que estaba sentada en el fondo, que ella también lo sabía. Porque cuando una inseguridad ya existe, no hace falta escuchar las palabras. Ya las conocía; eran las mismas que se repetía frente al espejo. Cruzó los brazos sobre el pecho, ocultando parte de él. Zoe y Olivia se callaron. Miraban a Mateo con cara de odio.

La maestra entró al aula con cara de asco. Nos pidió a todos que nos sentáramos en las sillas. Intenté ocultar que todavía no había terminado la tarea. Después, opté por pedírsela a Olivia y ella me la dio. La maestra nos contó que ese día íbamos a poner en pausa la novelita que veníamos leyendo e íbamos a trabajar con un cuento.

- Mateo, ¿te animás a repartir las fotocopias?

Mateo no contestaba.

- ¿Mateo?

- ¿Qué? ¿Me llamaste?

- Sí, Mateo, te pedía que repartieras las fotocopias- dijo la maestra irritada y con poca paciencia.

Mi compañero se levantó, con una sonrisa de lado y los amigos se rieron. Le sacó a la maestra las fotocopias de la mano y las empezó a repartir matándose de risa.

- ¿Alguien quiere empezar a leer?

La mano de Olivia empezó a moverse en el aire con ansiedad.

- Olivia, dale.

Acostadas en el pasto húmedo de Barrancas de Belgrano se contaban historias de la infancia, como si realmente estuvieran lejos de ella, hablaban de castillos de arena y cochecitos de muñecas, hablaban de haber querido vivir en palacios una vez terminados los cuentos de hadas...

A medida que fueron avanzando las letras, aumentaron los murmullos. Se escuchaban las risas de Mateo. La maestra lo miraba con fastidio.

Hablan de muchas de esas cosas que quizás les gustaría seguir haciendo, pero no hacen, porque se supone ya son demasiado grandes...

- ¿Mateo, seguís leyendo vos?

Mateo, que aparentemente no encontró otra alternativa, preguntó:

- ¿Por dónde vamos?

- Por "demasiado grandes" - le contestó Olivia indignada.

Se empieza a reír otra vez. Le dijo algo a Nacho al oído. Esta vez sí lo escuchamos todos, pero la maestra hizo como si nada mientras miraba a Carolina con pena.

- Basta, chabón- dice Zoe. Porque se supone ya son demasiado grandes...

Se rió otra vez antes de seguir.

Barrancas de Belgrano está lleno de chicos de su edad, muchos van al Barrio Chino. Algunos son más grandes también. Ven a una chica hablando sobre las materias que se llevó de la secundaria. Y entonces empiezan a hablar de la secundaria y de todo lo que creen que lleva aparejado por lo que ven en las series de televisión, aunque aquello diste de ser lo que termina siendo la secundaria...

Y ahí se escuchó la primera respiración fuerte en el fondo del aula. Todos nos dimos vuelta. Incluso Mateo, que paró de leer. A la respiración le siguió una lágrima. Y otra. Y otra. Carolina salió del aula. Ni siquiera tenía permiso para hacerlo. Se levantó y salió, como impulsada en automático por sus pies y su cara húmeda.

- Mateo, seguí leyendo. - dijo la maestra, que notaba que cada segundo que dejaba pasar aumentaba el murmullo que inundaba al aula de incertidumbre, chusmerío y curiosidad.

Mateo siguió leyendo, ya no riéndose, ya no haciendo ninguna cara burlona, sino mirando la hoja fijamente. Yo no estaba prestando atención al texto, ya no. Creo

que nadie. La maestra se acercó a Zoe y a Olivia y les preguntó si podían ir a buscar a Carolina y hablar con ella. Que cualquier cosa la llamaban a ella, que no estuvieran mucho tiempo dando vueltas si no la encontraban a Carolina.

No sé qué pasó después. Simplemente al rato volvieron las tres, se sentaron en sus bancos y el día siguió tan aburrido como todos los demás. Carolina tenía los ojos hinchados, la cara roja y seguía ocultando su pecho con los brazos. Nadie le dijo nada. Por un par de días, Mateo no se atrevió a hacer ningún comentario sobre ella, pero a la semana siguiente ya había vuelto a hacerlo. De la misma manera que se burlaba de Nacho por su bigote, de Clara por su nariz ganchuda, de Pedro por sus piernas flaquitas y sin vello alguno, de Martín por su gordura. Todo como si fuera un chiste, todo como si causara gracia. Decía lo suficiente como para que nadie hablase de su voz cambiante, de su bigote inminente, de su acné, del tamaño desproporcionado de sus piernas y brazos, y de su pelo grasoso.



# ¿QUE SENTÍS HOY?

USÁ EL ANIMOMETRO PARA EXPRESARLO



NADA      MUY POCO      POCO      BASTANTE      MUCHO



ANSIEDAD

--	--	--	--	--



MIEDO

--	--	--	--	--



VERGÜENZA

--	--	--	--	--



ALIVIO

--	--	--	--	--



ENOJO

--	--	--	--	--



CONFUSIÓN

--	--	--	--	--



CALMA

--	--	--	--	--



DESEO

--	--	--	--	--



**CRECER Libre**  
Educación activa



# MI CICLO

CALENDARIO MENSTRUAL

BAJO REGULAR ALTO

## ENERO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

## FEBRERO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

## MARZO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

## ABRIL

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

## MAYO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

## JUNIO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

## JULIO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

## AGOSTO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

## SEPTIEMBRE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

## OCTUBRE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

## NOVIEMBRE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

## DICIEMBRE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

SiempreLibre™

Carefree.

ob.  
SiempreLibre

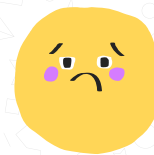
**CRECER** Libre  
Educación activa



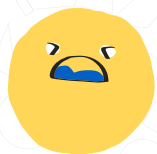
**ANSIEDAD**



**MIEDO**



**VERGÜENZA**



**ASCO**



**ENOJO**



**CONFUSIÓN**



**CALMA**

**NOCIÓN MUY PARTICULAR DEL TIEMPO.**

Por un lado, todo lo quieres "para ya", de modo inmediato; y por otro lado, tiendes a postergar tus deberes: "ya voy", "mas tarde", "mañana lo hago".

**DIFICULTAD PARA UNIR CAUSAS Y CONSECUENCIAS.**

Si obtienes una buena nota: tu eres quien meritoriamente la obtuvo. Si obtienes una mala nota: es el profesor quien injustamente te la ha dado.

**AUTOCRÍTICA.**

Tu pensamiento crítico, muchas veces acertado, esta dirigido hacia los demas, no hacia ti. Puedes tender a culpar a los demas y a adjudicarte los triunfos.

**NECESIDAD DE ACEPTACIÓN.**

Tu afán por ser aceptado te hace vulnerable y te ocasiona dificultades a la hora de ser "tu mismo". Te resulta arduo resistir a las presiones, especialmente a la "presión de grupo".

**EMOTIVIDAD A "FLOR DE PIEL".**

Tal vez te guíes más por el corazón que por la cabeza. Esto puede llevarte a ser subjetivo: actuar y decidir por los sentimientos.

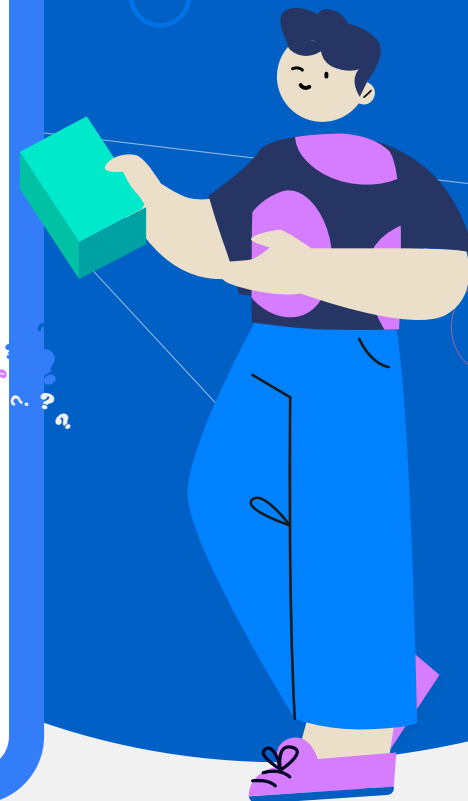
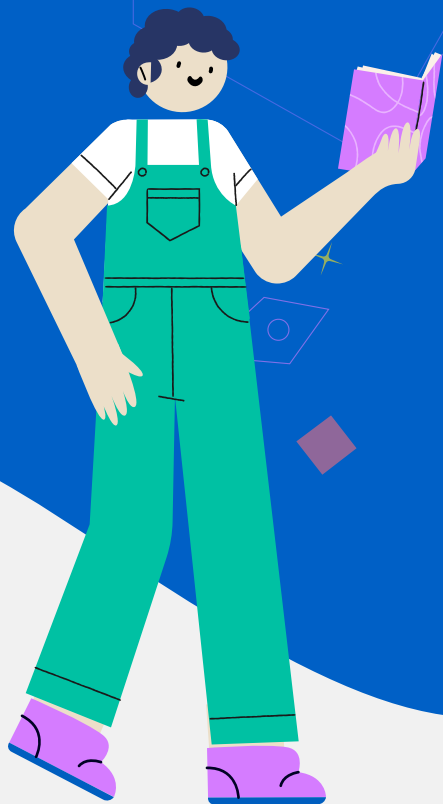
**IMPULSIVIDAD.**

Puedes tender a buscar nuevas experiencias y actuar sin pensar, aunque impliquen riesgos.

**IMPACIENCIA.**

Te puede costar emprender tareas que impliquen un gran esfuerzo para llegar a la meta. Buscas gratificación inmediata.

**CRECER Libre**  
Educación activa



# ¿QUE PUEDO HACER?

## RULETA DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

