CRECER Libre

Educación activa

PROPUESTAS DE ACTIVIDADES PARA EL AULA

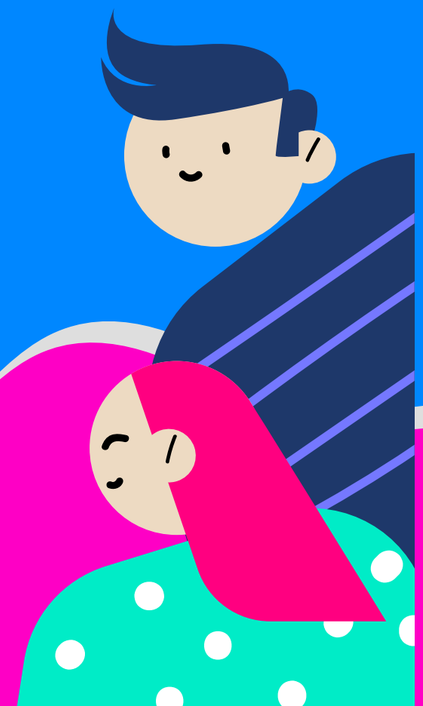
Un Programa de:

SiempreLibre™ Carefree® o.b.™ SiempreLibre™

CAMBIOS CORPORALES Y LA LLEGADA DE LA MENSTRUACIÓN

BUENAS PRÁCTICAS DE CUIDADO Y HÁBITOS DE HIGIENE

CRECER Libre
Educación activa



ALBOROTO DE EMOCIONES

ALBOROTO DE EMOCIONES

Crecer libre es una iniciativa educativa de las marcas Siempre Libre, OB y Carefree que promueve el juego, la apertura emocional y el diálogo a través de materiales innovadores para familias y educadores. Con el fin de generar espacios de juego y escucha con niños/as de 10 a 14 años fomentando el cuidado del cuerpo y la salud menstrual.

Los materiales didácticos se encuentran en la web: www.siemprelibre.com.ar/crecerlibre

La pubertad es una etapa de profundas transformaciones que a menudo se enfrenta con desconfianza, incertidumbre e incluso vergüenza, debido a la falta de información y de espacios de diálogo adecuados con los adultos.

Este documento representa uno de los capítulos del material didáctico que promueve Siempre Libre en el marco de su programa “Crecer Libre" con el fin de abordar el alboroto de emociones en niños de los últimos dos años de primaria.

Aquí encontrarán dinámicas lúdicas para poder facilitarlas dentro del aula como así en espacios extraprogramáticos. Podrán utilizar estas dinámicas, docentes de diferentes áreas, equipos de orientación, tutores y aquellas personas interesadas en generar espacios de diálogo.

¿Por qué es importante abordar las transiciones y cambios de las emociones?

Abordar las transiciones y los cambios emocionales durante la pubertad es crucial para el desarrollo integral de los estudiantes, y los docentes tienen un papel clave en este proceso. Para poder así fortalecer:

Su capacidad de conocerse y autoregularse: Reconocer y hablar sobre sus emociones cambiantes les ayuda a desarrollar habilidades de regulación emocional, promoviendo su bienestar y prevenir así posibles problemas como la ansiedad o el aislamiento.

Fomentar la empatía y los vínculos saludables: Hablar sobre las emociones en un entorno grupal favorece el entendimiento mutuo entre los estudiantes, reduce los prejuicios y fortalece los vínculos, lo que genera un ambiente de aula más colaborativo y respetuoso.

Al acompañar a los estudiantes en el manejo de sus emociones y generar espacios de confianza en el aula para abordar estos temas, los docentes no solo realizan un acto educativo y transformador, sino que también les brindan herramientas valiosas que les serán útiles durante la pubertad y a lo largo de toda su vida.

En este contexto, el juego adquiere un papel crucial en la pubertad, ya que no solo ayuda a abordar estos temas de manera accesible y respetuosa, sino que también los niños pueden explorar su identidad, expresar sus emociones y fortalecer habilidades sociales como la cooperación, la empatía y la resolución de conflictos.

Jugar no solo enriquece la experiencia de crecimiento, sino que también proporciona herramientas para afrontar de manera saludable y positiva los retos de la pubertad.

Esperamos que estas ideas de actividades con materiales imprimibles listos para llevar al aula les facilite y los anime a JUGAR y APRENDER juntos.

“LA EDUCACIÓN ES LA HERRAMIENTA CLAVE PARA EMPODERAR A LAS PERSONAS Y AYUDARLAS A TOMAR DECISIONES INFORMADAS SOBRE LA SALUD E HIGIENE MENSTRUAL”.

¿CÓMO SE UTILIZA ESTE MATERIAL DIDÁCTICO?

Las actividades están desarrolladas en formas de FICHAS en las que se indica:

- **el objetivo de la dinámica,**
- **el tiempo de duración y**
- **los materiales que se necesitan.**

Cuando vean el ícono de **“PARA IMPRIMIR”** encontrarán imágenes que pueden llevar al aula (Como láminas, cartas, fichas)

ÍNDICE DE ACTIVIDADES

Las actividades que encontrarás aquí te servirán para tus clases desde el rol docente dentro del aula o como Equipo de orientación / Tutorías fuera del aula.

Encontrá más material didáctico y audiovisual para acompañar tus clases en www.siemprelibre.com.ar/crecerlibre

CRECER Libre
Educación activa

1 ANIMÓMETRO
¿CÓMO TE SENTÍS CUANDO HABLAMOS SOBRE LOS TEMAS DE LA PUBERTAD?

2 EMOCIONES ALBORATADAS DETRÁS DE TANTOS CAMBIOS

3 TEATRO DE SITUACIONES COTIDIANAS

4 MÚSICA PARA ENCONTRARNOS

5 ESPEJISMOS

6 MURAL COLABORATIVO

1

TIEMPO

¿CÓMO TE SENTÍS CUANDO HABLAMOS DE ESTOS TEMAS? ANIMÓMETRO

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

Las emociones son una variable fundamental en los procesos de aprendizaje y en estás temáticas suelen estar a flor de piel. Será valioso generar un espacio para que los estudiantes puedan manifestar cómo se sienten.

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
- Miedo
- Vergüenza
- Asco
- Deseo
- Enojo
- Confusión
- Calma
- Alivio

1

Poder compartir entre todo el grupo cuáles son las emociones, cómo nuestros pensamientos, creencias y cultura pueden intensificar algunas emociones más que otras. Es fundamental traer a este espacio la necesidad de ser RESPETUOSOS con la información que se vaya trabajando durante cada módulo para que nadie se sienta incómodo en la clase.

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.

¿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

2

EMOCIONES DETRÁS DE TANTOS CAMBIOS

TIEMPO

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: **Que los estudiantes identifiquen emociones, actitudes que durante los cambios corporales/ menstruación comenzaron a aparecer.**

Idealmente sentar a todos los estudiantes en círculo.

En el medio del círculo repartir tarjetas con imágenes y emociones, que cada estudiante pueda elegir dos tarjetas para compartir cómo se siente o cómo cree que se va a sentir con los cambios que se aproximan.

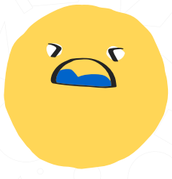
Preguntas Inspiradoras

- **¿CÓMO NOS SENTIMOS DURANTE LA MENSTRUACIÓN?**
- **¿QUÉ EMOCIONES SE PONEN EN JUEGO DURANTE LA PUBERTAD?**
- **¿CÓMO NOS TRATAMOS EN LA ESCUELA?**

ANSIEDAD

MIEDO

VERGUENZA



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.

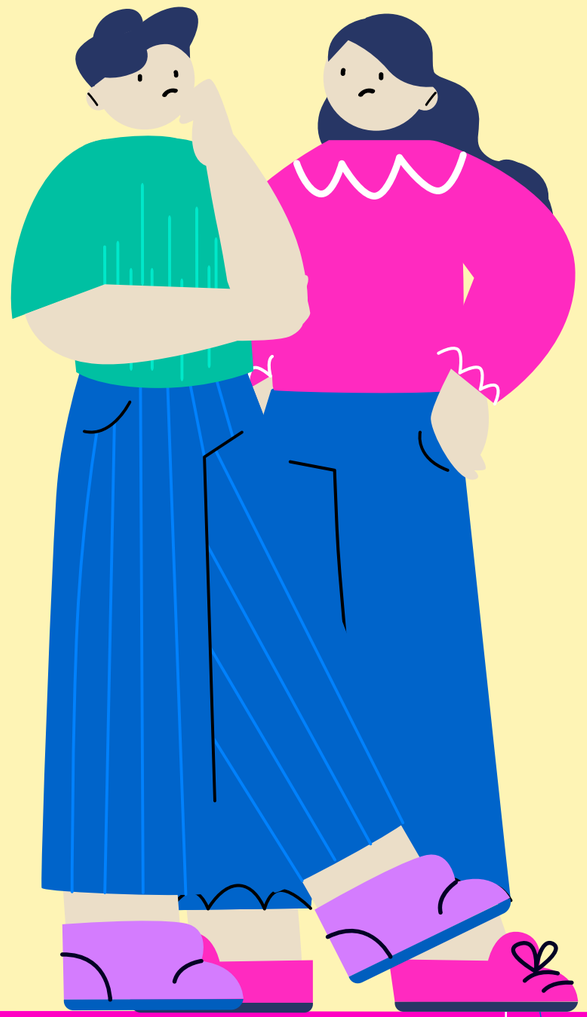
Puedes tender a buscar nuevas experiencias y actuar sin pensar, aunque impliquen riesgos.

IMPACIENCIA.

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

CRECER *Libre*
Educación activa

3



TIEMPO

50

TEATRO DE SITUACIONES COTIDIANAS

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

CONT.

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:

CAMINAR
E IRME
DECIRLES
ALTO
IRME A OTRA
ACTIVIDAD
PIEDRA,
PAPEL
Y TIJERA
USAR UN
MENSAJE
CON
"YO"
PEDIR
DISCULPAS
HABLAR SOBRE
EL TEMA
IGNORAR
ESPERAR PARA
CALMARME
CRECER Libre
Educación activa

TIEMPO

40

MÚSICA PARA ENCONTRARNOS

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Proponer un espacio de reflexión, de autoconocimiento y registro del cuerpo.

En un aula lo más despejada de sillas y bancos, proponerles a los estudiantes que empiecen a caminar por el espacio. Musicalizar el ambiente con distintos géneros (música para meditar, instrumentales, que no tengan tanta letra para que puedan concentrarse en las consignas)

- Que primero lo hagan muy rápido, sin mirar a nadie a los ojos, como si estuvieran apurados
- Luego empezar a bajar la velocidad y mirarse a los ojos, sin hablar, escuchando música.
- Que caminen pensando en cada uno/a, sin prestar atención a lo que hace el otro, intentando registrar su propio cuerpo, el ritmo de su corazón, su forma de pisar el suelo, como está de tenso su cuerpo.
- Identificar emociones, ansiedad, diversión, hambre, calma, aburridos.

Logrando el mayor de los silencios proponerles escribir una carta a ellos y ellas mismas. Que comience diciendo, se que estoy atravesando una nueva etapa de cambios y quiero agradecer/ pedir disculpas / resaltar cosas valiosas en mi.....

Es una carta en un marco de gratitud y de poder valorarse a sí mismo/a.

5

TIEMPO

20

ESPEJISMOS

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: **Reflexionar acerca de la influencia que tiene la mirada de los demás.**

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.

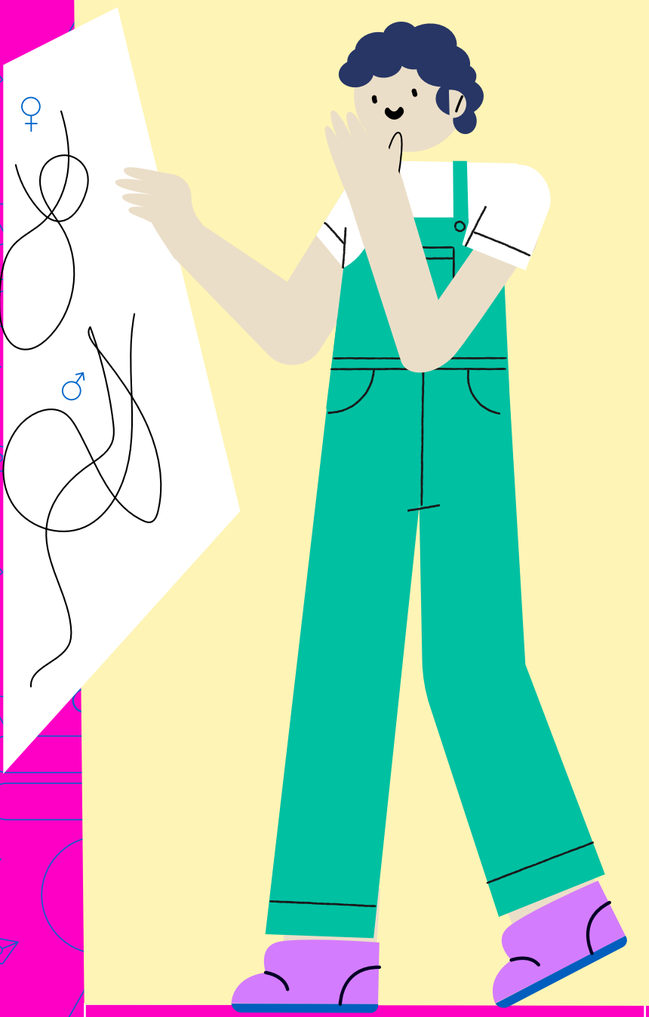
MI CARACTER ES

COMO AMIGO/A SOY

COMO HIJO/A SOY

COMO NIETO/A SOY

6



TIEMPO

60

MURAL COLABORATIVO

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Reflexionar acerca de lo importante que es no generar opiniones acerca del cuerpo de otra persona.

Van a elegir una frase potente que resuma todo lo aprendido durante el abordaje de este módulo.

Deberán construir enequipo un gran mural con recortes, realizar dibujos que representen la “frase” seleccionada.