

CRECER *Libre*

Educación activa

MANUAL DE ACTIVIDADES

Un Programa de:

SiempreLibre[™]

Carefree[®]

ob.[™]
SiempreLibre[™]



Esquema guía



El programa pone a disposición de las escuelas materiales lúdicos para abordar la educación sexual integral (ESI), con foco en la salud menstrual desde una mirada integral.

La propuesta ofrece una **SECUENCIA DE ACTIVIDADES** a llevar adelante durante dos meses aproximadamente **A TRAVÉS DE PREGUNTAS ORIENTADORAS** con sugerencias de materiales y recursos para el aula, facilitando así el trabajo de las y los docentes. Esta propuesta está en el diseño curricular y se agrupan dichos contenidos con formato de secuencia didáctica en un cuadro que se adjunta [ver página](#)

De la secuencia propuesta, **Crece Libre profundiza en algunos contenidos** presentando el desarrollo de actividades y sugerencias las cuales permiten múltiples combinaciones que se adapten a grupo de estudiantes, recursos disponibles y particularidad de la institución.

➤ Las y los docentes podrán utilizar todas las preguntas orientadoras con las sugerencias de actividades propuestas (iniciando el recorrido del semicírculo del 1 al 5)

➤ Tomar las preguntas orientadoras y proponer nuevas actividades.

➤ Tomar las actividades propuestas y generar nuevas preguntas para abordarlas.

PROFUNDIZACIÓN DE LAS 4 PREGUNTAS ORIENTADORAS:

- Al posicionarme sobre cada color veo: **las áreas vinculadas, las preguntas desplegadas y la sugerencia de trabajo.** Se suma un **botón para descargar cada PDF** con consigna y explicación.
- **El seguimiento es del 1 al 5.**
- Además, se suma un botón que cuenta con recursos extra que lo llamamos CAJA DE HERRAMIENTAS.



➤ Las y los docentes podrán utilizar todas las preguntas orientadoras con las sugerencias de actividades propuestas (iniciando el recorrido del semicírculo del 1 al 5)

➤ Tomar las preguntas orientadoras y proponer nuevas actividades.

➤ Tomar las actividades propuestas y generar nuevas preguntas para abordarlas.

PROFUNDIZACIÓN DE LAS 4 PREGUNTAS ORIENTADORAS:

- Al posicionarme sobre cada color veo: **las áreas vinculadas, las preguntas desplegadas y la sugerencia de trabajo**. Se suma un **botón para descargar cada PDF** con consigna y explicación.
- **El seguimiento es del 1 al 5.**
- Además, se suma un botón que cuenta con recursos extra que lo llamamos CAJA DE HERRAMIENTAS.

CRECER Libre
Educación activa

1
CAMBIOS CORPORALES

2
SISTEMA REPRODUCTIVO FEMENINO Y MASCULINO

3
CICLO MENSTRUAL

4
MANIFESTACIONES SOCIOAFECTIVAS

5
CUIDADO DEL CUERPO

¿SABES POR QUÉ OCURREN?

¿CUÁLES SON LOS CAMBIOS INTERNOS DEL CUERPO?

¿QUÉ PRODUCEN EN VOS ESOS CAMBIOS?

¿CÓMO TE SENTIS?



- ✓ Reglamento de convivencia
- ✓ Conversando sobre los cambios corporales
- ✓ Mis años de vida en hechos

[Ir a la actividad](#)



➤ Las y los docentes podrán utilizar todas las preguntas orientadoras con las sugerencias de actividades propuestas (iniciando el recorrido del semicirculo del 1 al 5)

➤ Tomar las preguntas orientadoras y proponer nuevas actividades.

➤ Tomar las actividades propuestas y generar nuevas preguntas para abordarlas.

PROFUNDIZACIÓN DE LAS 4 PREGUNTAS ORIENTADORAS:

- Al posicionarme sobre cada color veo: **las áreas vinculadas, las preguntas desplegadas y la sugerencia de trabajo**. Se suma un **botón para descargar cada PDF** con consigna y explicación.
- **El seguimiento es del 1 al 5.**
- Además, se suma un botón que cuenta con recursos extra que lo llamamos CAJA DE HERRAMIENTAS.

CRECER Libre
Educación activa

1
CAMBIOS CORPORALES

2
SISTEMA REPRODUCTIVO FEMENINO Y MASCULINO

3
CICLO MENSTRUAL

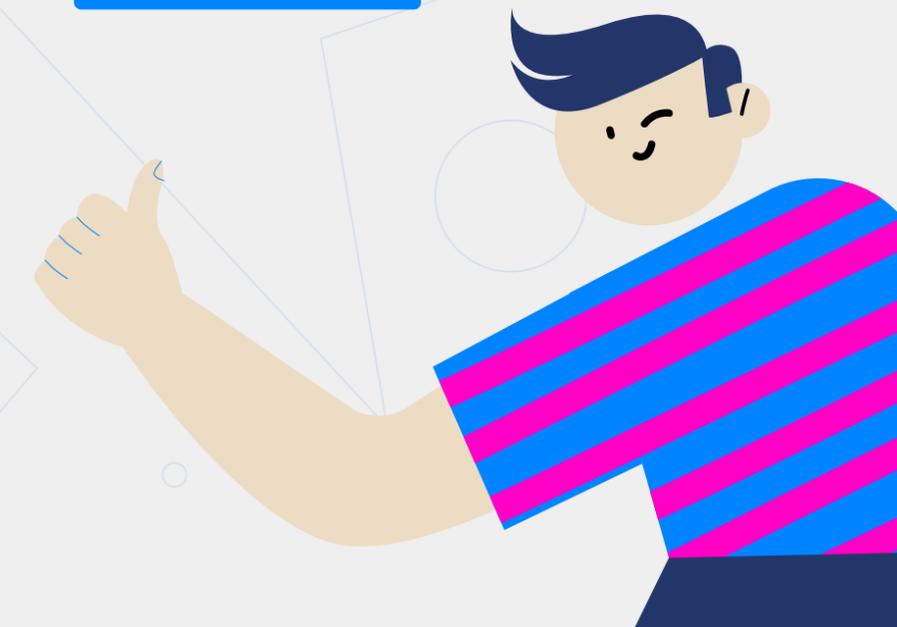
4
MANIFESTACIONES SOCIOAFECTIVAS

5
CUIDADO DEL CUERPO

¿CÓMO SON Y CÓMO FUNCIONAN?

- ✓ **Presentación sistema reproductivo**
- ✓ **Por qué son como son**
- ✓ **Semejanzas y diferencias**

Ir a la actividad



➤ Las y los docentes podrán utilizar todas las preguntas orientadoras con las sugerencias de actividades propuestas (iniciando el recorrido del semicirculo del 1 al 5)

➤ Tomar las preguntas orientadoras y proponer nuevas actividades.

➤ Tomar las actividades propuestas y generar nuevas preguntas para abordarlas.

PROFUNDIZACIÓN DE LAS 4 PREGUNTAS ORIENTADORAS:

- Al posicionarme sobre cada color veo: **las áreas vinculadas, las preguntas desplegadas y la sugerencia de trabajo**. Se suma un **botón para descargar cada PDF** con consigna y explicación.
- **El seguimiento es del 1 al 5.**
- Además, se suma un botón que cuenta con recursos extra que lo llamamos CAJA DE HERRAMIENTAS.

CRECER Libre
Educación activa

1
CAMBIOS
CORPORALES

2
SISTEMA
REPRODUCTIVO
FEMENINO
Y MASCULINO

3
CICLO
MENSTRUAL

4
MANIFESTACIONES
SOCIOAFECTIVAS

5
CUIDADO
DEL CUERPO

¿SABÉS QUÉ ES LA
MENSTRUACIÓN?

- ✓ Conociendo el ciclo menstrual
- ✓ Buscando información en casa

Ir a la actividad



➤ Las y los docentes podrán utilizar todas las preguntas orientadoras con las sugerencias de actividades propuestas (iniciando el recorrido del semicírculo del 1 al 5)

➤ Tomar las preguntas orientadoras y proponer nuevas actividades.

➤ Tomar las actividades propuestas y generar nuevas preguntas para abordarlas.

PROFUNDIZACIÓN DE LAS 4 PREGUNTAS ORIENTADORAS:

- Al posicionarme sobre cada color veo: **las áreas vinculadas, las preguntas desplegadas y la sugerencia de trabajo**. Se suma un **botón para descargar cada PDF** con consigna y explicación.
- **El seguimiento es del 1 al 5.**
- Además, se suma un botón que cuenta con recursos extra que lo llamamos CAJA DE HERRAMIENTAS.

CRECER Libre
Educación activa

1
CAMBIOS
CORPORALES

2
SISTEMA
REPRODUCTIVO
FEMENINO
Y MASCULINO

3
CICLO
MENSTRUAL

4
MANIFESTACIONES
SOCIOAFECTIVAS

5
CUIDADO
DEL CUERPO

¿CÓMO SE VIVE LA MENSTRUACIÓN?



- ✓ Cambios culturales
- ✓ Antes era... ahora es...
- ✓ Registramos para la historia

Ir a la actividad



➤ Las y los docentes podrán utilizar todas las preguntas orientadoras con las sugerencias de actividades propuestas (iniciando el recorrido del semicirculo del 1 al 5)

➤ Tomar las preguntas orientadoras y proponer nuevas actividades.

➤ Tomar las actividades propuestas y generar nuevas preguntas para abordarlas.

PROFUNDIZACIÓN DE LAS 4 PREGUNTAS ORIENTADORAS:

- Al posicionarme sobre cada color veo: **las áreas vinculadas, las preguntas desplegadas y la sugerencia de trabajo**. Se suma un **botón para descargar cada PDF** con consigna y explicación.
- **El seguimiento es del 1 al 5.**
- Además, se suma un botón que cuenta con recursos extra que lo llamamos CAJA DE HERRAMIENTAS.

CRECER Libre
Educación activa

1
CAMBIOS
CORPORALES

2
SISTEMA
REPRODUCTIVO
FEMENINO
Y MASCULINO

3
CICLO
MENSTRUAL

4
MANIFESTACIONES
SOCIOAFECTIVAS

5
CUIDADO
DEL CUERPO

ACTIVIDAD DE CIERRE



- ✓ sala de escape
- ✓ juego de cartas

Ir a la actividad



CAMBIOS CORPORALES

1



ACTIVIDAD 1

LOS CAMBIOS CORPORALES

¿SABES POR QUÉ OCURREN?

¿CUÁLES SON LOS CAMBIOS INTERNOS DEL CUERPO?

¿QUÉ PRODUCEN EN VOS ESOS CAMBIOS?

¿CÓMO TE SENTIS?

Preguntas Orientadoras



ÁREA DISCIPLINAR VINCULADA: CIENCIAS NATURALES

Esta pregunta puede ser guía para abordar los temas de Ciencias Naturales:

- Sistema reproductivo femenino y masculino.
- Reconocimiento del cuerpo y sus partes.
- ESI
- Cuidar el cuerpo y la salud.
- Identificación de las particularidades y diferencias anatomo-fisiológicas de mujeres y varones, en las diferentes etapas del desarrollo.

[Descargar PDF](#)

(Propuesta para el docente y consigna para el estudiante)

Actividades sugeridas

1.1 ➤ Construcción del **CONTRATO PEDAGÓGICO** (Ejemplo: Respetar el derecho a la intimidad)
➤ **Diálogo del docente** con los estudiantes.

1.2 ➤ Conversando sobre los **cambios corporales**.
➤ Incluir recursos: **imagen modelo de niños y relatos** (sumar los dos relatos adjuntos: Los días de Martina y Nuevas voces).

1.3 ➤ La línea de la vida suele ser un recurso muy convocante, te sugerimos que les propongas trazar una línea de vida en la cual puedan registrar los **cambios que se ven y se sienten** a lo largo de los años (cambio de estatura, largo de su pelo, tipos de juegos, cosas que logran hacer según las posibilidades de sus movimientos).

[Descargar](#): modelo de línea de vida



SISTEMA REPRODUCTIVO FEMENINO Y MASCULINO



ACTIVIDAD 2

SISTEMA REPRODUCTIVO FEMENINO Y MASCULINO

¿CÓMO SON
Y CÓMO
FUNCIONAN?

Pregunta Orientadora



ÁREA DISCIPLINAR VINCULADA: CIENCIAS NATURALES

Esta pregunta puede ser guía para abordar los temas de Ciencias Naturales:

- Sistema reproductivo femenino y masculino.
- Reconocimiento del cuerpo y sus partes.
- ESI
- Identificación de las particularidades y diferencias anatómo-fisiológicas de mujeres y varones, en las diferentes etapas del desarrollo.

Actividades sugeridas

Descargar PDF

(Propuesta para el docente
y consigna para el estudiante)

2.1 ANIMÓMETRO ¿CÓMO ME SIENTO?

- Se sugiere retomar las preguntas finales de lo trabajado en cambios corporales. La/el docente introduce el tema de las emociones, e invita a los niños a que puedan marcar cómo se sienten y la intensidad, qué palabra los identifica. [Incluir recurso cuadro de animometro](#)

2.2 PRESENTACIÓN DE LOS SISTEMAS REPRODUCTIVOS MASCULINO Y FEMENINO ¿POR QUÉ SON COMO SON?

- Proponemos comenzar presentando la imagen del sistema reproductivo femenino y masculino e ir colocando los nombres todos juntos para identificarlos y en un segundo momento explicar las funciones básicas de los órganos. [Recurso > Ver Link](#)

2.3 ACTIVIDAD GRUPAL: SEMEJANZAS Y DIFERENCIAS

- A partir de la explicación, se pueden formar pequeños grupos de trabajo y responder las siguientes preguntas: ¿Qué sucedería si ambos sistemas fueran idénticos? ¿Qué favorece la estructura hueca del útero? ¿Cuáles son los órganos sexuales externos de cada uno de los sistemas?



MENSTRUACIÓN: CICLO MENSTRUAL

3

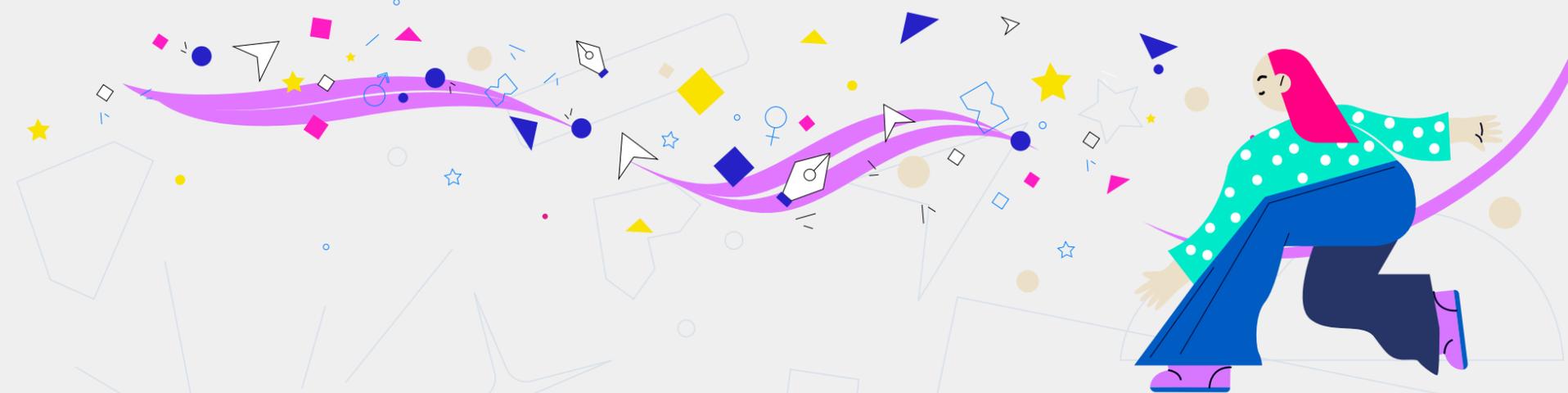


ACTIVIDAD 3

MENSTRUACIÓN: CICLO MENSTRUAL

¿SABÉS QUÉ ES LA
MENSTRUACIÓN?

Pregunta Orientadora



ÁREAS DISCIPLINARES VINCULADAS: CIENCIAS NATURALES Y CIUDADANÍA

Esta pregunta puede ser guía para abordar los temas de Ciencias Naturales:

- El ciclo menstrual y el papel de las hormonas.
- Procesos humanos vinculados con el crecimiento, desarrollo y maduración.

Actividades sugeridas

3.1 CONOCIENDO EL CICLO MENSTRUAL

- El docente propone a los estudiantes responder preguntas cómo: **¿Qué es la menstruación? ¿Por qué es algo que les sucede a las mujeres? ¿Qué te genera hablar de menstruación? ¿En tu casa se nombra de esa manera? ¿Quiénes lo hacen? ¿Qué emoción te genera hablar del tema? ¿Por qué creen que los hombres no hablan de la menstruación? ¿Creen que deberían hacerlo? ¿Por qué?** Se sugiere formar parejas mixtas para enriquecer las respuestas y hacer partícipes a los varones de sus vivencias familiares.

[Recurso preguntas](#) (están incluidas en la consiga de los estudiantes)

3.2 BUSCANDO INFORMACIÓN EN CASA

- Entrevistas/ encuestas para realizar a las familias.

[Recurso preguntas como ejemplo](#) (están incluidas en la explicación para el docente)

Descargar PDF

(Propuesta para el docente
y consigna para el estudiante)



MANIFESTACIONES SOCIOAFECTIVAS



ACTIVIDAD 4

MANIFESTACIONES SOCIOAFECTIVAS

¿SABÉS QUÉ ES LA MENSTRUACIÓN?

Pregunta Orientadora

ÁREA DISCIPLINAR VINCULADA: CIUDADANÍA

Esta pregunta aborda contenido de ciudadanía

- El conocimiento de sí mismo y de los otros a partir de la expresión y comunicación de sentimientos, ideas, valoraciones y la escucha respetuosa.

Actividades sugeridas

Descargar PDF

(Propuesta para el docente y consigna para el estudiante)

- 4.1 REFLEXIÓN SOBRE LOS CAMBIOS CULTURALES SOBRE LA MENSTRUACIÓN**
 - Los estudiantes comparten las entrevistas, encuestas realizadas en el tema anterior y las distintas manifestaciones socio-afectivas.
- 4.2 ANTES ERA... AHORA ES...**
 - Se sugiere que, la docente a través de una intervención directa señale las diferencias culturales completando una tabla en el pizarrón: [incluir recurso tabla para completar en el pizarrón](#)
- 4.3 REGISTRAMOS PARA LA HISTORIA**
 - Como cierre de la actividad los estudiantes en pequeños grupos pueden grabar podcast, hacer breves videos, o ilustrar en historietas los cambios trabajados. Los estudiantes pueden elegir con autonomía algunos de los cambios para cumplir la consigna o el docente los puede asignar a los pequeños grupos, garantizando que todos los aspectos son trabajados.



CAMBIOS CORPORALES

1



1

CAMBIOS CORPORALES

Preguntas Inspiradoras

¿CUÁLES SON LOS CAMBIOS QUE SE VEN Y SE SIENTEN EN EL CUERPO?

¿POR QUÉ OCURREN?

¿CÓMO NOS HACE SENTIR?

1.1

TIEMPO



PREPARARNOS PARA LAS CONVERSACIONES DESAFIANTES

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Reflexionar acerca del clima de trabajo que se necesita para poder trabajar, abordar los temas de Educación Sexual Integral en el aula.

Esta actividad es ideal para comenzar a trabajar el tema. Antes de acercarnos a la ESI, o a los contenidos directamente relacionados, les proponemos generar un clima adecuado de respeto y escucha. Para eso es fundamental que el aula esté ambientada para escucharnos, idealmente sentados en semicírculo para que todos puedan verse y que el docente sea parte de la ronda.

Vamos a tener “**CONVERSACIONES DESAFIANTES**” para eso necesitamos hacer un **ACUERDO** entre todas las personas que participaremos, ¿qué creen que necesitamos para conversar estos temas? ¿Qué cosas pueden obstaculizar que todas y todos participen? ¿Qué actitudes están buenas para poder hablar en confianza? ¿Qué necesitamos para sentirnos escuchados?

Todo lo que salga de estas respuestas puede volcarse en una lámina que quede en el aula.





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

TIEMPO



OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Identificar cuáles son los cambios corporales en los niños y en las niñas.

Leer un relato acerca de una situación cotidiana dónde una chica no quiere sacarse la ropa para meterse a la pileta.

A partir de una lámina con una niña de un lado y un niño de otro identificar y colocar en las imágenes cuáles son los cambios que se mencionan en el relato y sumar otros que también conozcan.

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.

[Descargar lámina imprimible](#)



1.3 MI CRECIMIENTO EN UNA LÍNEA DE TIEMPO

TIEMPO



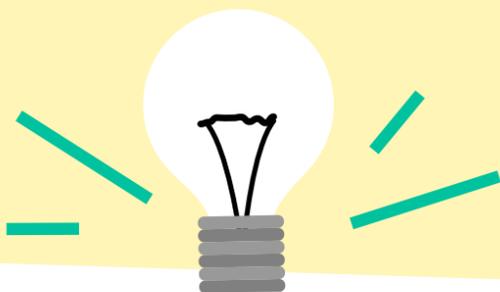
OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Que los estudiantes puedan tener un espacio de autorreflexión, identificar esos cambios corporales que vieron previamente en grupo en su propia historia / cuerpo.

Construir individualmente una línea de tiempo con cada uno de los años hasta llegar a tu edad actual. Identificar: momentos importantes vividos, cambios de estatura, en el pelo, juegos que preferías.

Escribir en un párrafo qué emociones te generan estos cambios en el cuerpo. (Algunas preguntas que podemos sugerir: ¿Hay cosas que ahora me incomodan y antes no? ¿Elijo a las mismas personas para pasar mi tiempo? ¿Cambiaron los modos de divertirme? ¿Qué me gusta hacer?)

Estas actividades deben ser en espacios cuidados, sin que se expongan las historias de cada estudiante, es un trabajo que no hace falta compartir en grupo. Si se sintieran cómodos/as se les puede sugerir compartir con sus docentes.

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



OTRAS IDEAS SUELTAS PARA SEGUIR EXPLORANDO ESTOS TEMAS:

- Escribirle una carta a un/a amigo/a que no ves hace mucho para contarle cómo has cambiado estos últimos años.
- Verdadero falso (Frasas con afirmaciones para descubrir si son verdaderas o no).

1.4 CONSTRUÍMOS UNA INFOGRAFÍA

TIEMPO



OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Integrar los conocimientos trabajados en las actividades previas, junto a los contenidos de Cs naturales y otras disciplinas que hayan abordado la ESI. Construir de forma colaborativa una INFOGRAFÍA con los datos “científicos” que puedan investigar acerca de los cambios corporales en cada uno de los sexos.

La infografía es la disciplina que trata sobre los diagramas visuales complejos, cuyo objetivo es resumir o explicar figurativamente informaciones o textos, empleando más variados medios visuales e incluso auditivos que el mero esquema o diagrama

Se pueden sumar revistas, videos, material de investigación para que busquen los datos que más les interese y la construyan (A modo collage)

Es muy importante que tenga imágenes, dibujos, recortes, si pueden ser cifras específicas que hayan recolectado de diferentes fuentes de información.

En el anexo encontrarás páginas para armar infografías y modelos de referencia.

SISTEMA REPRODUCTIVO FEMENINO Y MASCULINO



2

SISTEMA REPRODUCTIVO FEMENINO Y MASCULINO

Preguntas Inspiradoras

¿CUÁLES SON LAS PARTES DE NUESTRO SISTEMA REPRODUCTIVO?

¿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 nuestras 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. 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)

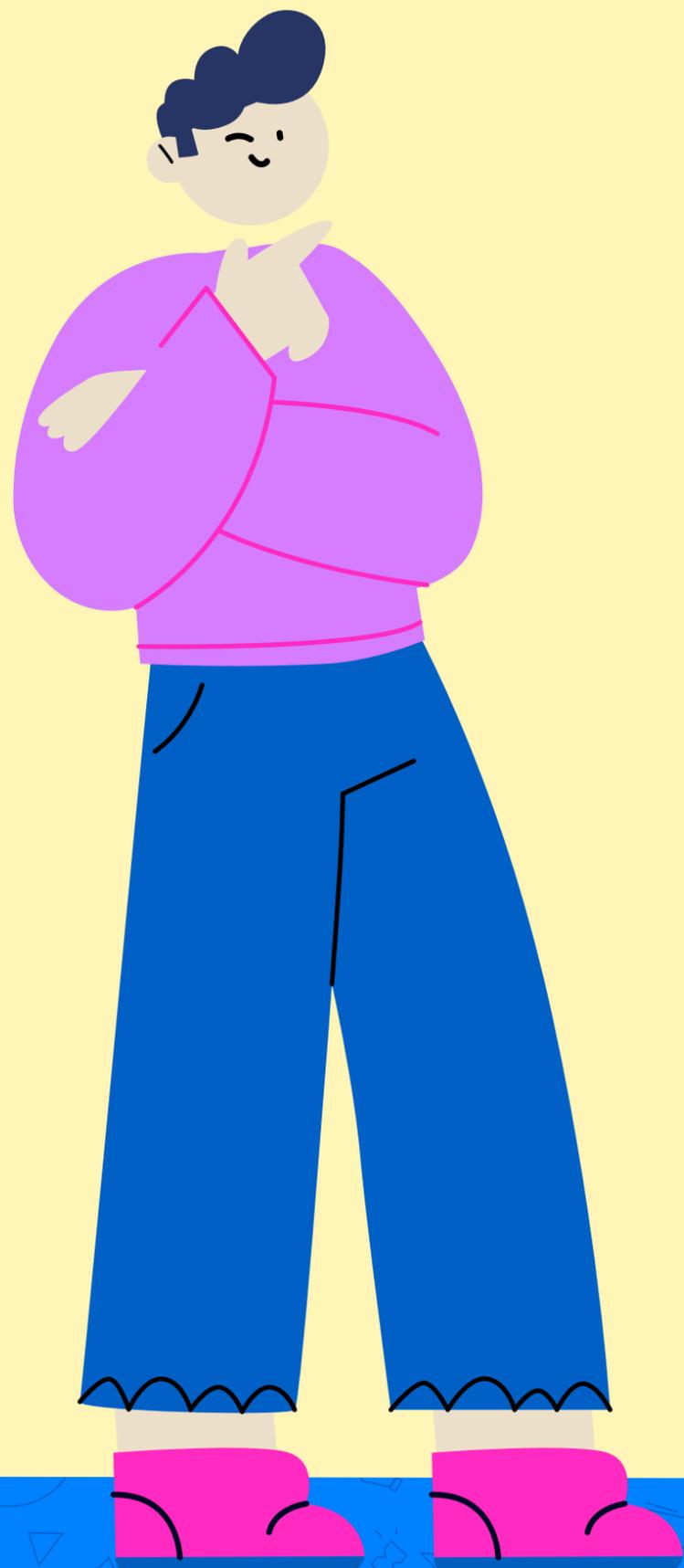
¿Cuándo hablamos de estos temas las emociones que se me manifiestan son...

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



CONT.





2.1

CONT.

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.

[Descargar animómetro](#)



2.2 LA CAJA MÁGICA

TIEMPO



OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Presentar todas las partes que hacen a cada sistema reproductor, identificar y conocer su función.

En forma de tarjetas impresas (Idealmente a color!) van a tener todas las partes del sistema reproductor femenino y masculino.

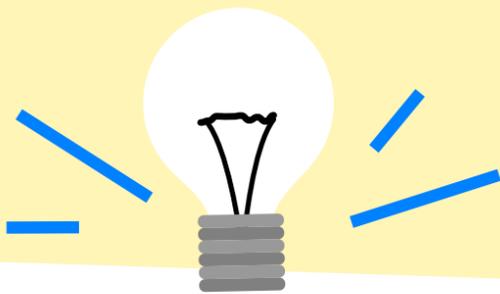
En una caja “mágica” forrada con signos de preguntas (divertite con tu propia creatividad!) van a mezclar las tarjetas

El objetivo es poder sacar una tarjeta y adivinar a qué sistema pertenece y cuál es su función.

Este juego permitirá tener distintas variantes. (Pueden jugar primero a armar el sistema reproductor con las partes y luego agregar la dificultad con las funciones de cada una de sus órganos)

Los ganadores pueden ser quienes adivinen más tarjetas, o también quienes lo hagan en menor cantidad de tiempo. Puede no ser una competencia y que la caja sea recurso de atención y motivación a la actividad.

[Descargar plantilla de tarjetas](#)



OTRAS IDEAS SUELTAS PARA SEGUIR EXPLORANDO ESTOS TEMAS:

- ▶ Construir en equipos collages de cada parte que componen el sistema reproductivo.
- ▶ Armar una ruleta casera con las tarjetas de las partes del sistema reproductivo y tienen que adivinar las funciones de la parte que toque. Por ejemplo: "Ovarios" - su función es...
- ▶ Sopa de letras con los nombres de cada órgano

2.3

DIFERENCIAS Y MUCHAS SIMILITUDES

TIEMPO



OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Comparar las funciones de los órganos y células sexuales femeninas con las masculinas para identificar cuáles son las que más se asemejan en cuanto a su funcionalidad.

¿En qué se parecen los órganos de la columna A con los órganos de la columna B?

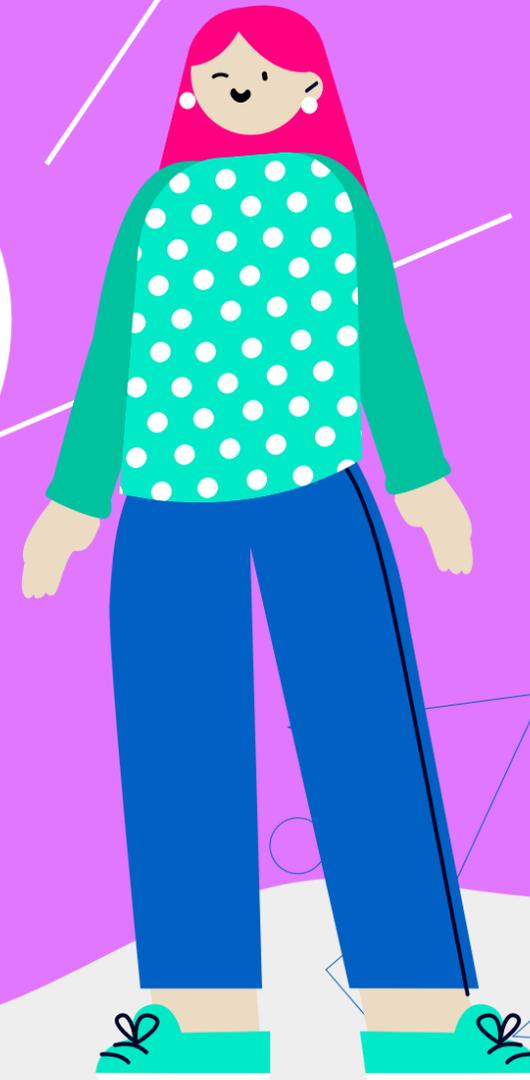
Después de hacer tu comparación, selecciona la respuesta correcta (¿a, b, c, d?):

- A.** La función del clítoris en la mujer se asemeja a la de los espermatozoides en el hombre; asimismo la función de los testículos en el hombre se iguala a la de los ovarios en la mujer.
- B.** El pene hace la misma función en el hombre que el clítoris en la mujer; así como los testículos hacen la misma función que los ovarios.
- C.** Los óvulos hacen la misma función que el pene, del mismo modo los espermatozoides hacen la misma función que el clítoris.
- D.** La función de los espermatozoides y el pene es igual que la de los óvulos y los ovarios.

A	B
Clítoris	Testículos
Ovarios	Pene
Óvulos	Espermatozoide

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



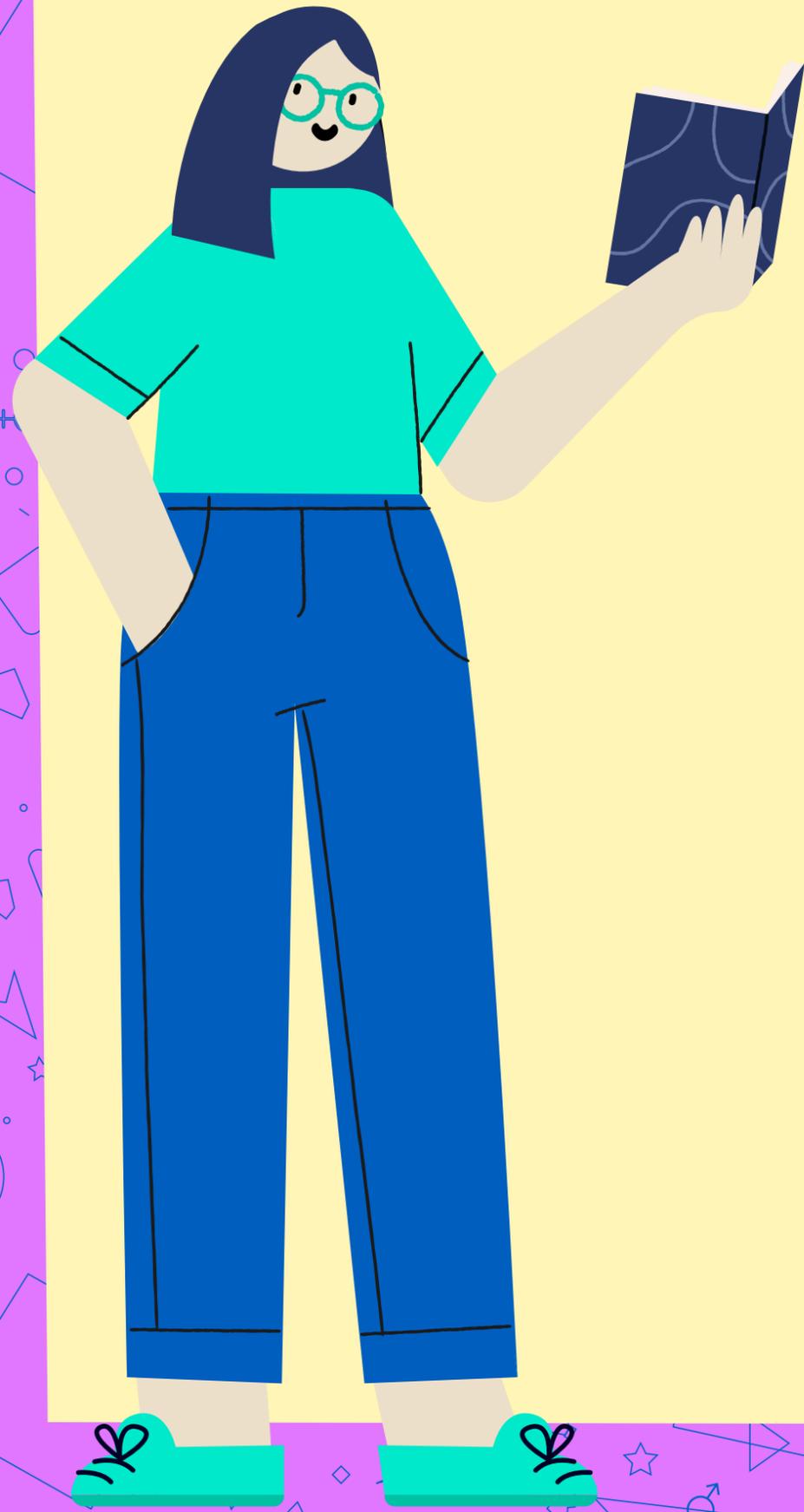
OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Introducir el tema de la menstruación, recolectando saberes previos y mitos/preguntas que hay presente en el aula. Ordenar todas las propuestas que salieron y que se utilicen a modo mapa para ir respondiendo las inquietudes.

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 ETAPAS DEL CICLO MENSTRUAL - TU PROPIO CALENDARIO

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Que los estudiantes diseñen y construyan su propia herramienta para poder identificar en qué días del Ciclo Menstrual se encuentran.

TIEMPO

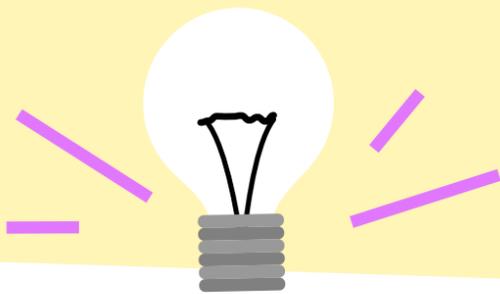


Con cartulinas, hojas de colores, marcadores, diseñar una herramienta que represente el Ciclo Menstrual, puede contener la información que consideren necesaria.

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

Idealmente que puedan trabajar los varones acompañando a las mujeres en grupos reducidos ($\frac{3}{4}$ estudiantes).

[Descargá tu propio calendario menstrual](#)



OTRAS IDEAS SUELTAS PARA SEGUIR EXPLORANDO ESTOS TEMAS:

- ▶ **Construcción de encuestas para indagar en las familias las experiencias vinculadas a la menstruación y el desarrollo.**
- ▶ **Con el área de Ciencias sociales: Investigar en otras regiones/países las costumbres y tradiciones frente a los cuidados de la salud menstrual.**

3.3

DIBUJANDO COMICS. ¿QUÉ SÍ Y QUÉ NO ESTÁ BUENO?

TIEMPO



OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Que los y las estudiantes representen situaciones cotidianas que puedan hacer sentir incómoda a una chica del aula en relación a su ciclo menstrual y cambios corporales.

En equipos de 5 estudiantes, con hojas y colores proponer dibujar comics, historietas.

Las viñetas deben representar situaciones positivas y negativas. Identificar actitudes, palabras, gestos con los que ellos se sienten confiados y seguros y, en oposición, qué palabras o actitudes los hace sentir incómodos.

Hacer una exposición de las historietas de todos los grupos. Comparar si hay situaciones que se repiten, mensajes y conclusiones a los que pueden abordar como aula.

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

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

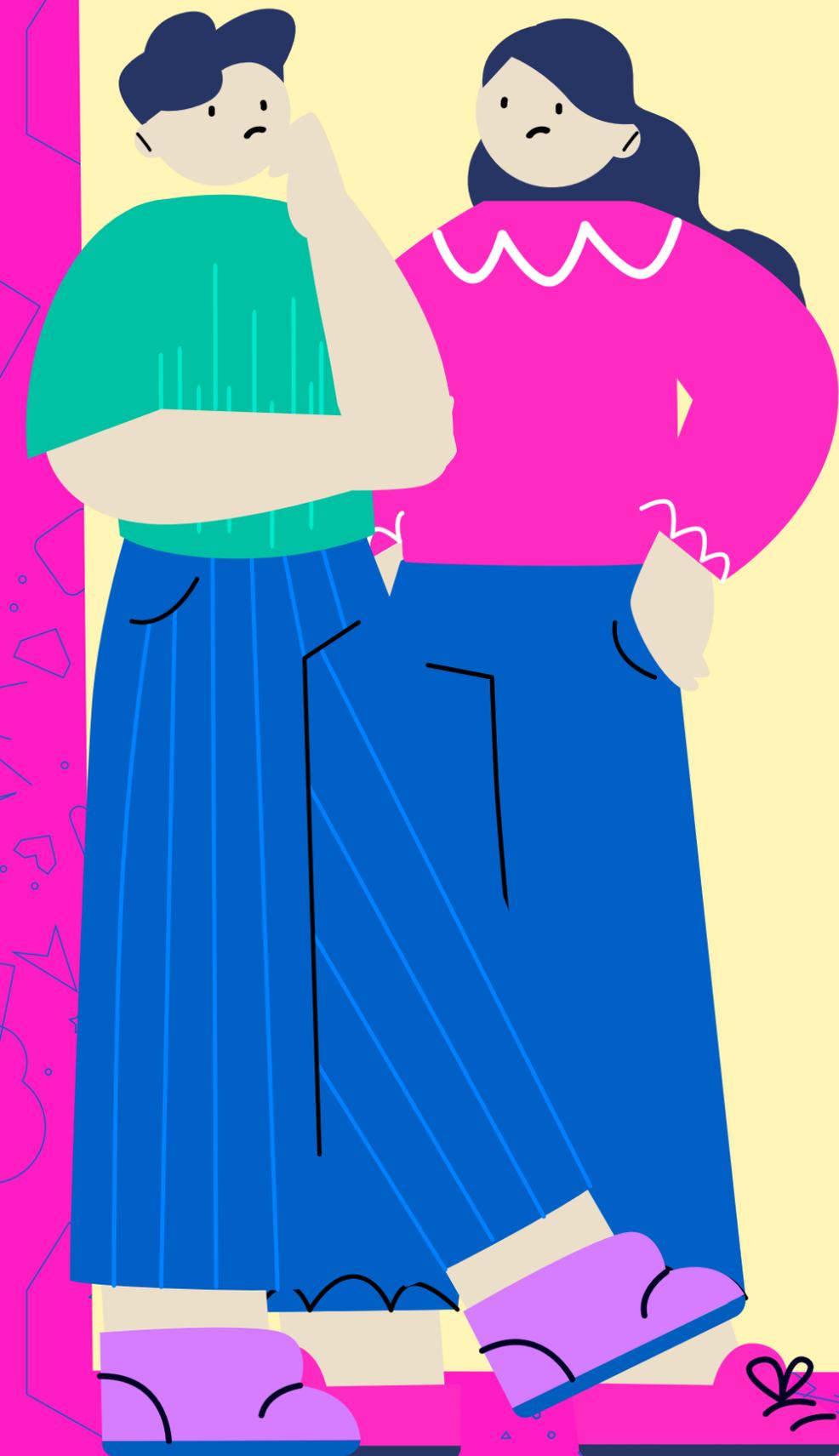
TIEMPO



Idealmente sentar a todos los y las 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.

Descargar tarjetas



4.2 TEATRO DE SITUACIONES COTIDIANAS

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

TIEMPO



Esta actividad está pensada para que los niños y niñas reconozcan situaciones de la escuela que presentan desacuerdos y conflictos, que llevan a descuidos o malos tratos entre ellos, desencadenando emociones negativas con sus compañeros.

Se busca fomentar resoluciones de problemas desde el respeto y la empatía.

Se forman en el aula pequeños grupos de 5 o 6 y se les reparte a cada uno, una escena que deberán representar para el resto. Luego que cada grupo las represente, el resto deberá analizar cada situación, guiados por las siguientes preguntas: ¿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?



CONT.

4.2

CONT.

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”.

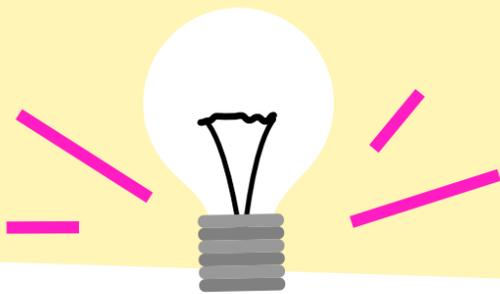
ESCENA D:

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:



Descargar Rueda de resolución de conflictos



OTRAS IDEAS SUELTAS PARA SEGUIR

EXPLORANDO ESTOS TEMAS:

- ▶ Collage con revistas y diarios para exponer cómo se sienten atravesando estos cambios.
- ▶ Actividades que fortalezcan la grupalidad y sentido de pertenencia.
- ▶ Actividades con las familias para compartir el momento especial.

4.3

MÚSICA PARA ENCONTRARNOS

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

TIEMPO



En un aula lo más despejada de sillas y bancos, proponerles a los y las 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.

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 CREADORES DE PODCAST

TIEMPO



OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Que los y las estudiantes investiguen y desarrollen una guía de cuidados necesarios para el cuerpo en la etapa de la pubertad.

En equipos de trabajo de alrededor de 5-6 estudiantes por grupos, investigar un tema acerca “cuidar nuestro cuerpo”

Se puede recomendar a partir de la siguiente lista, pero también es valioso que ellas y ellos propongan titulares:

- Consejos prácticos para descansar mejor
- Cómo es una dieta saludable relacionada a la menstruación /pubertad
- Cómo prepararte para evitar momentos de transpiración intensa
- Sugerencias para estar preparadas en caso que llegue tu menstruación, qué tener en un bolsito de elementos personales
- Actividades que generan bienestar: yoga/ técnicas de relajación, técnicas de respiración, etc.



5.2 ESPEJISMOS

TIEMPO



OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Reflexionar acerca de la influencia que tiene la mirada de los y las compañero/a, de la familia en cada estudiante.
Potenciar el autoestima y el autoconocimiento.

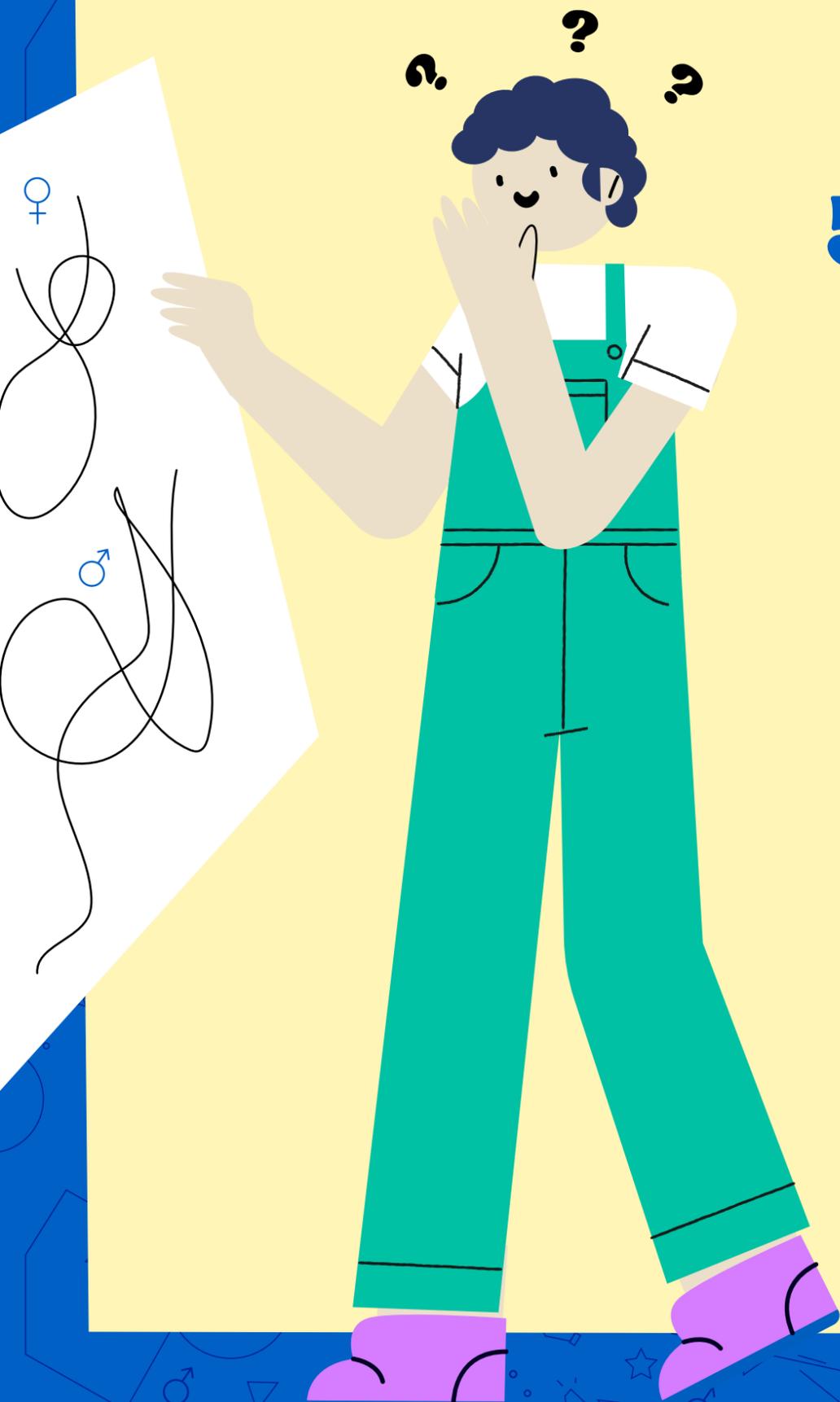
Cada estudiante tendrá un cuadro con frases para completar:

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

La primera etapa es que cada estudiante complete su autopercepción y luego puedan consultar a otras personas como lo / la ven en cada categoría.

Es clave promover un clima de respeto y no de burla para no generar situaciones incómodas para nadie.

Es una actividad de reafirmar si la autopercepción es similar o no a la percepción que otros tienen sobre uno/a.



5.3 MURAL COLABORATIVO

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

TIEMPO



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

Deberán construir un gran equipo, todos y todas los y las estudiantes del aula, un gran mural con recortes, dibujos realizados por ellos y ellas, que representen la “frase” seleccionada.

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 camiseta 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 convengo 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,

Anexo Relatos - Los días de Martina

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, ¿quierés 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.



Anexo Relatos

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 desparramadas, 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

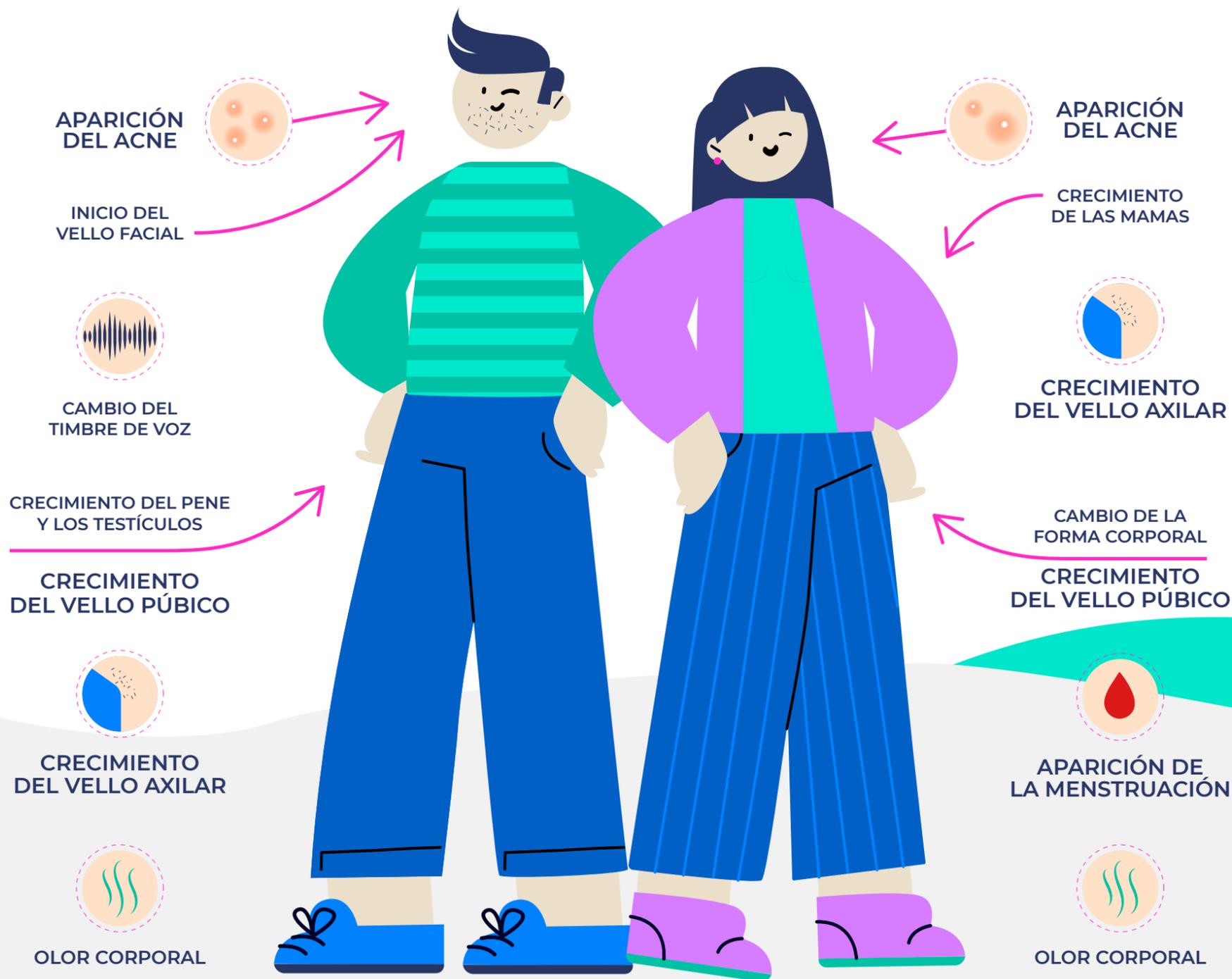
cada segundo que dejaba pasar aumentaba el murmullo que inundaba al aula de incertidumbre, chusmerío y curiosidad.

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.

CRECER Libre

Educación activa



SiempreLibre™

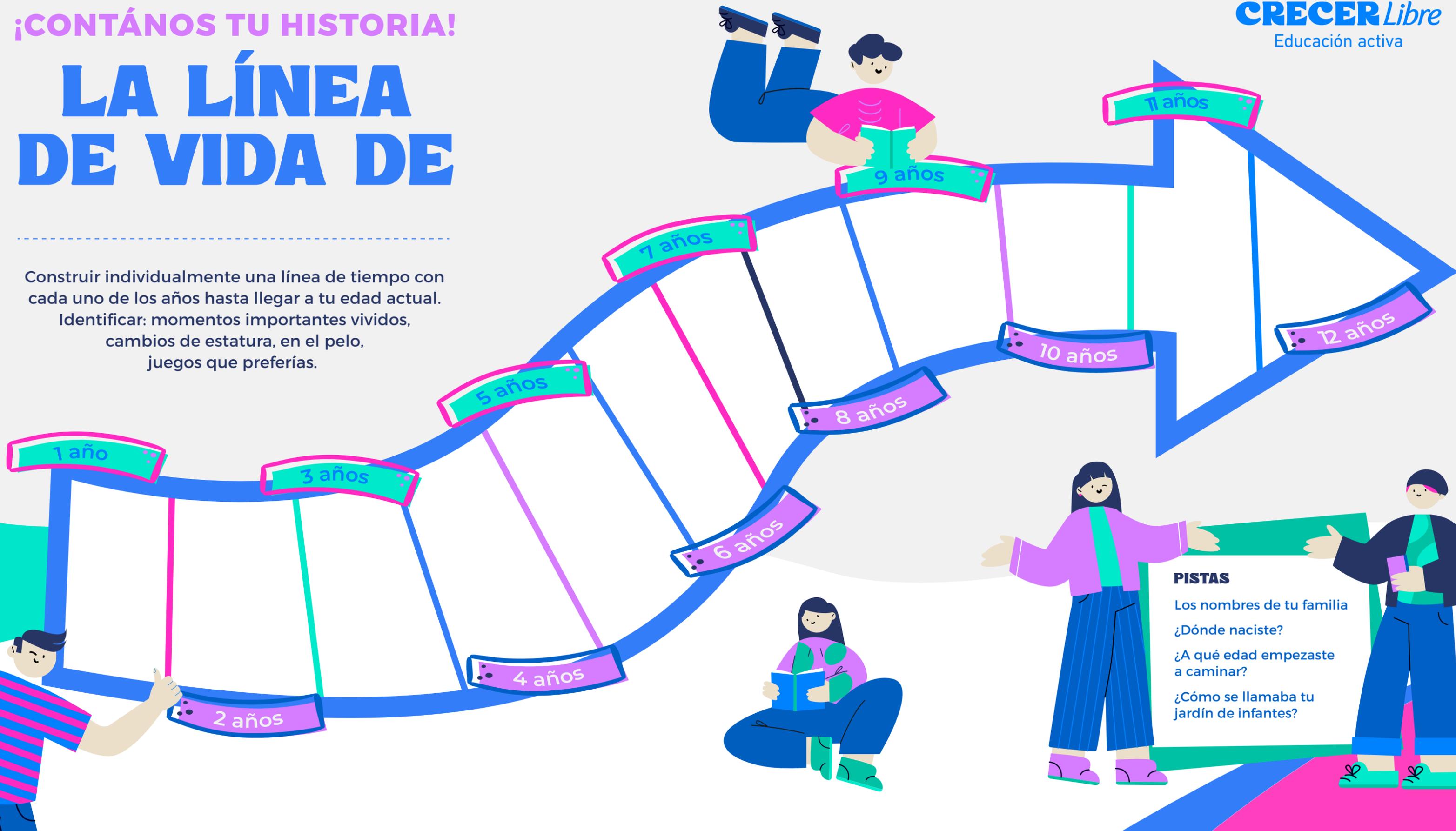
Carefree.

ob.
SiempreLibre™

¡CONTÁNOS TU HISTORIA!

LA LÍNEA DE VIDA DE

Construir individualmente una línea de tiempo con cada uno de los años hasta llegar a tu edad actual. Identificar: momentos importantes vividos, cambios de estatura, en el pelo, juegos que preferías.

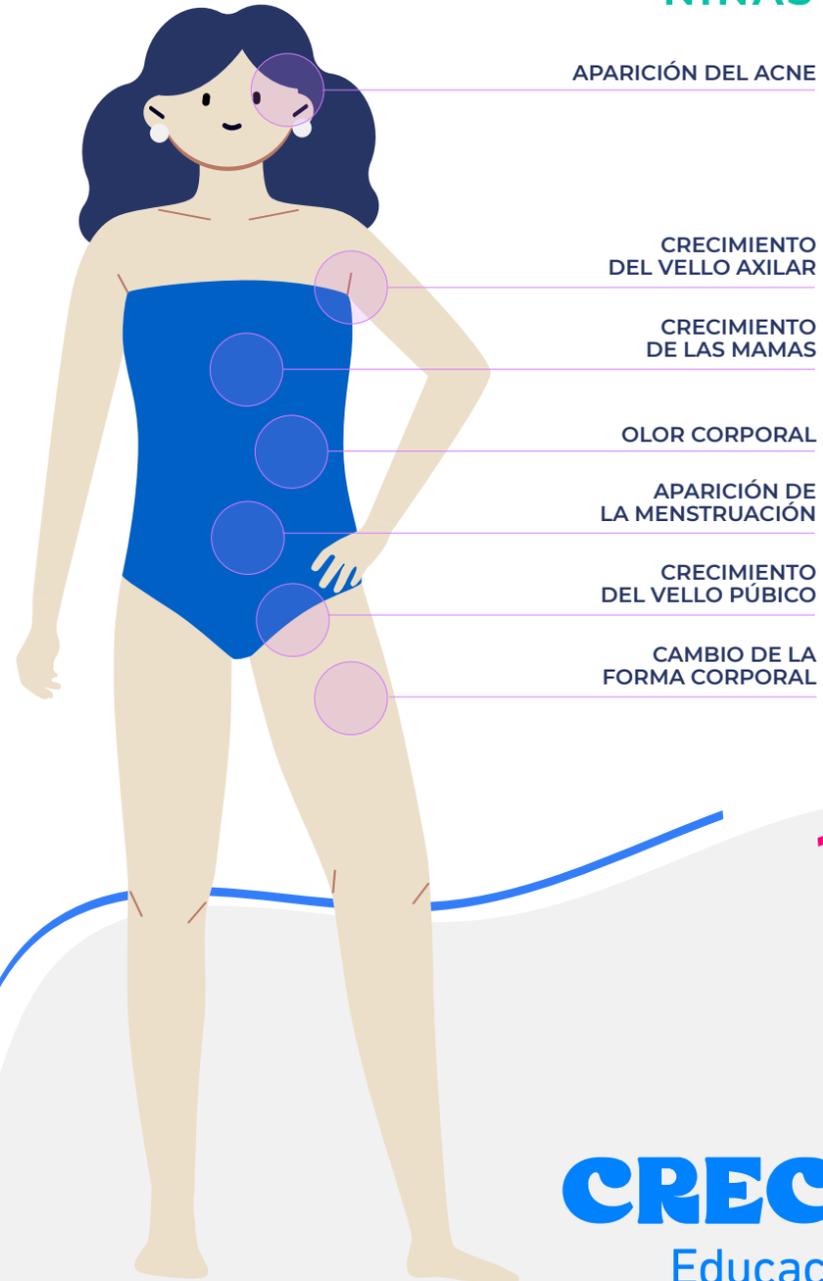


PISTAS

- Los nombres de tu familia
- ¿Dónde naciste?
- ¿A qué edad empezaste a caminar?
- ¿Cómo se llamaba tu jardín de infantes?

SÍNTOMAS DE LA PUBERTAD

NIÑAS



APARICIÓN DEL ACNE

CRECIMIENTO DEL VELLO AXILAR

CRECIMIENTO DE LAS MAMAS

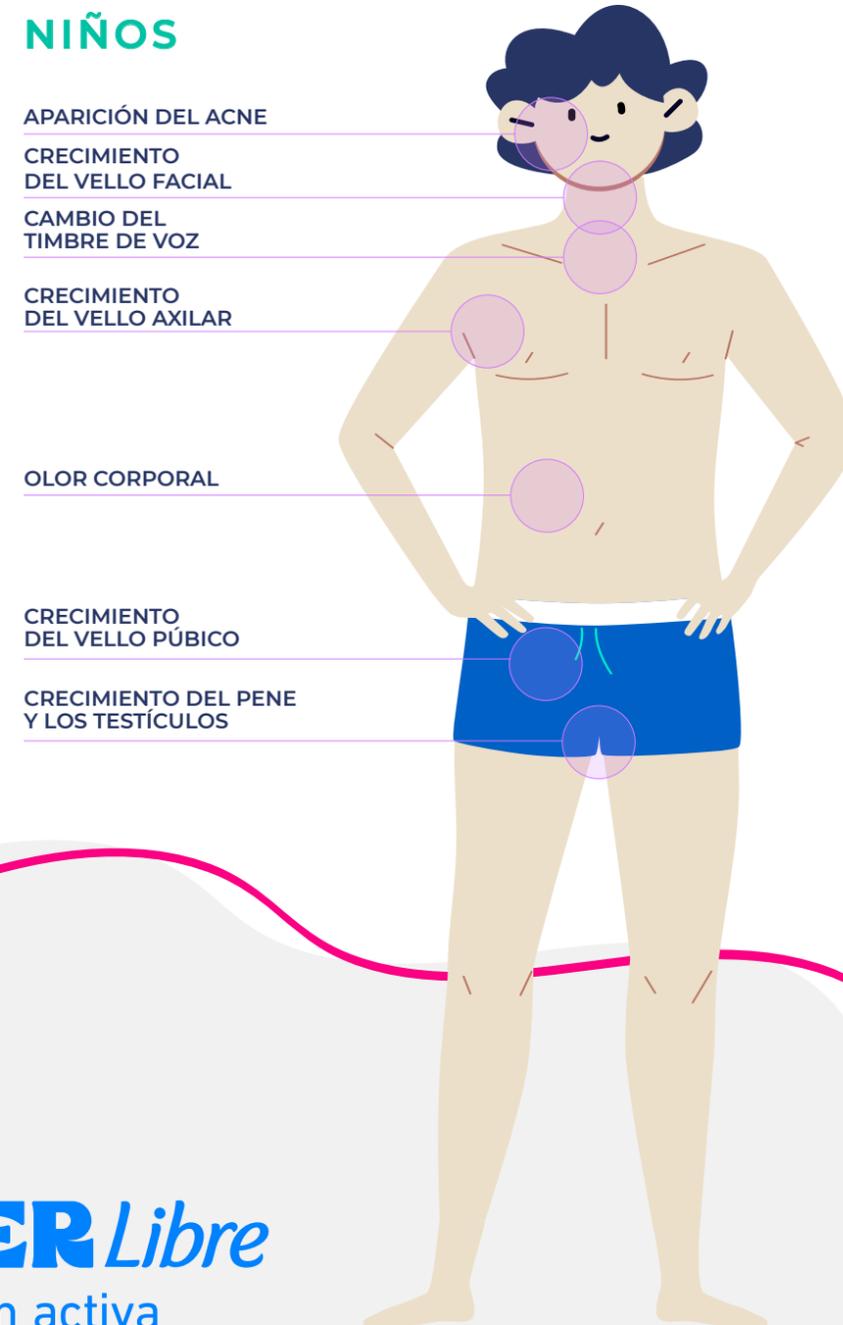
OLOR CORPORAL

APARICIÓN DE LA MENSTRUACIÓN

CRECIMIENTO DEL VELLO PÚBICO

CAMBIO DE LA FORMA CORPORAL

NIÑOS



APARICIÓN DEL ACNE

CRECIMIENTO DEL VELLO FACIAL

CAMBIO DEL TIMBRE DE VOZ

CRECIMIENTO DEL VELLO AXILAR

OLOR CORPORAL

CRECIMIENTO DEL VELLO PÚBICO

CRECIMIENTO DEL PENE Y LOS TESTÍCULOS

CRECER Libre
Educación activa

SiempreLibre™

Carefree.

ob.
SiempreLibre™



¿QUE SENTÍS HOY?

USÁ EL ANIMOMETRO PARA EXPRESARLO



NADA MUY POCO POCO BASTANTE MUCHO



ANSIEDAD

--	--	--	--	--



MIEDO

--	--	--	--	--



VERGÜENZA

--	--	--	--	--



ALIVIO

--	--	--	--	--



ENOJO

--	--	--	--	--



CONFUSIÓN

--	--	--	--	--



CALMA

--	--	--	--	--



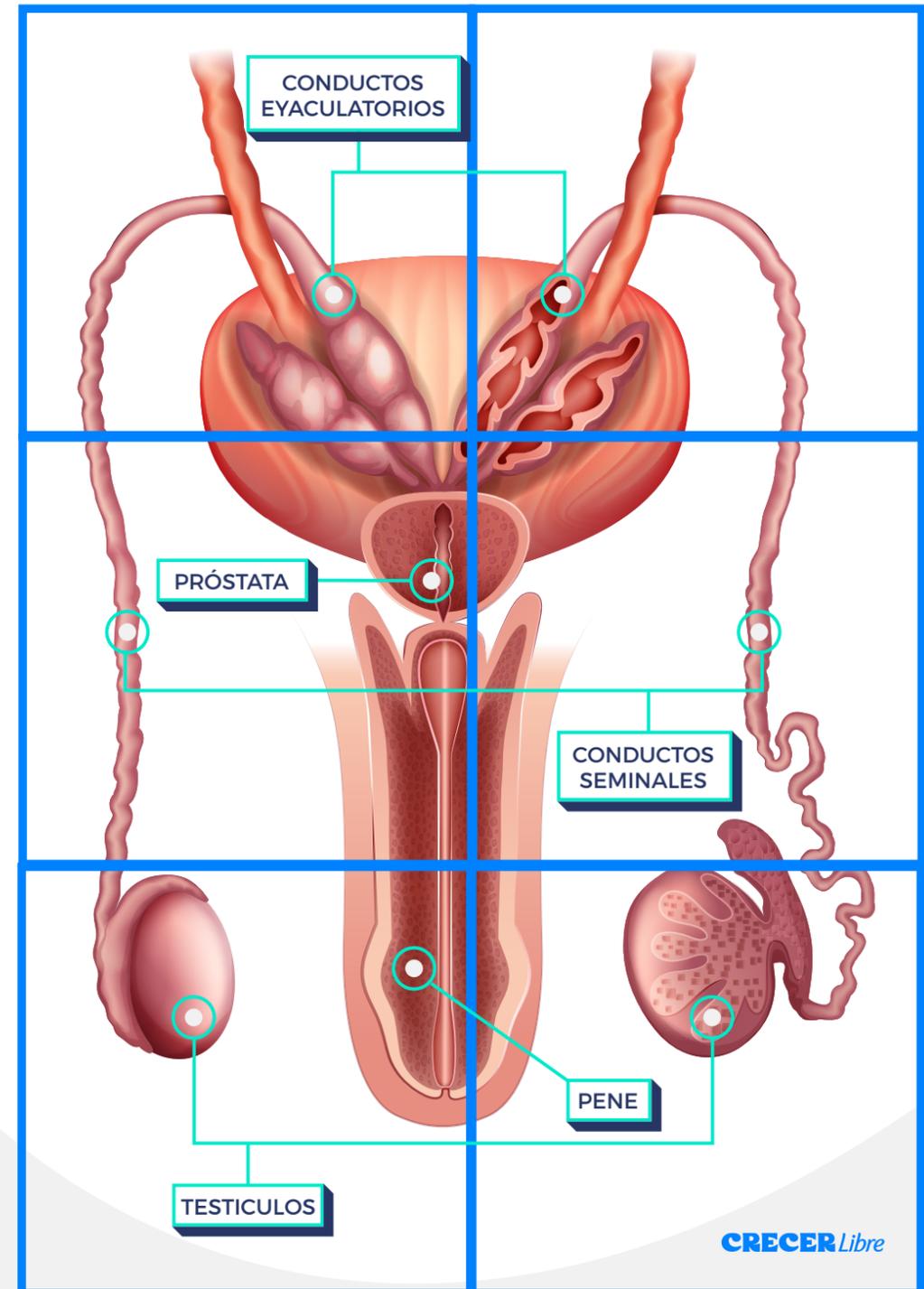
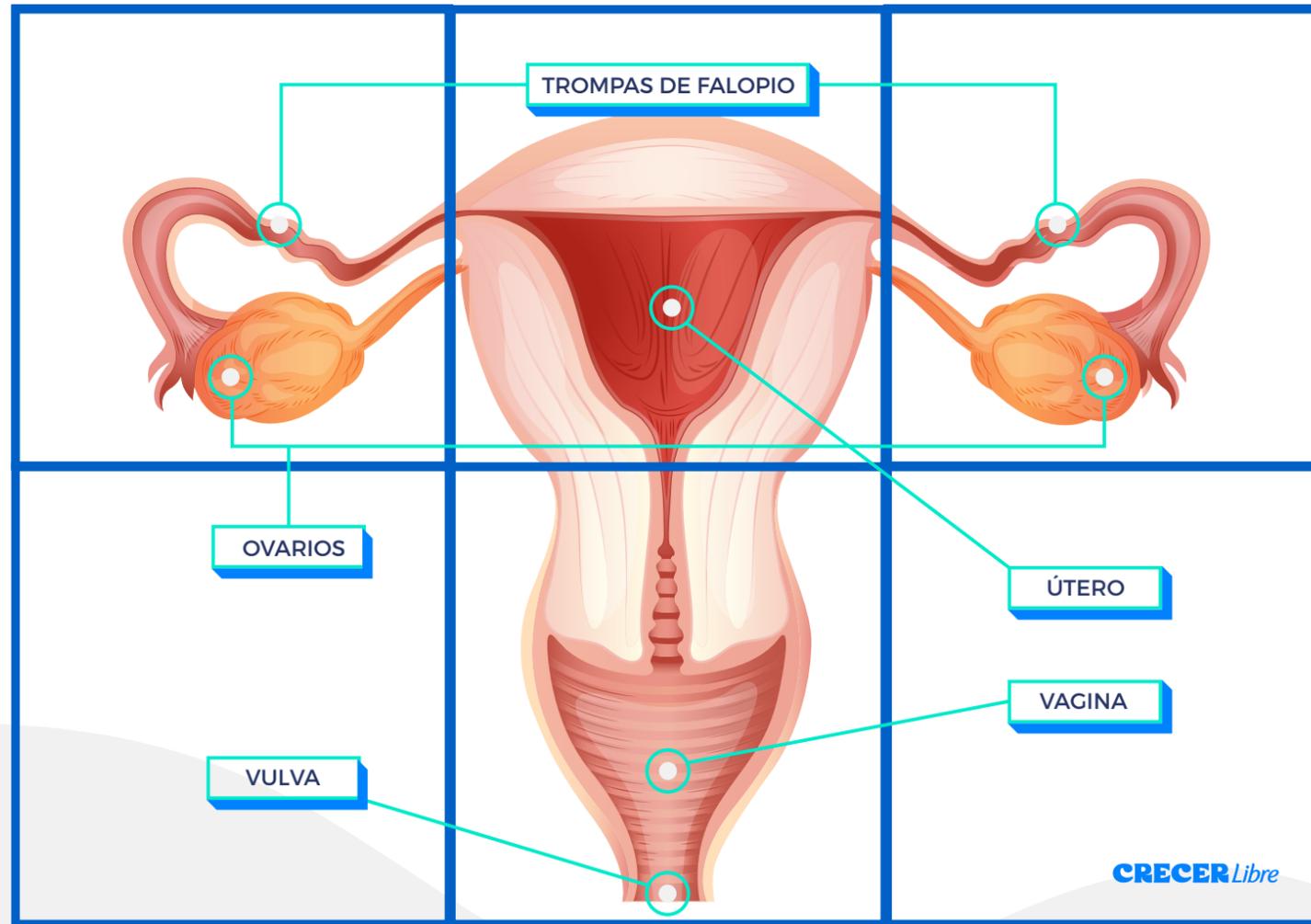
DESEO

--	--	--	--	--



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



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.

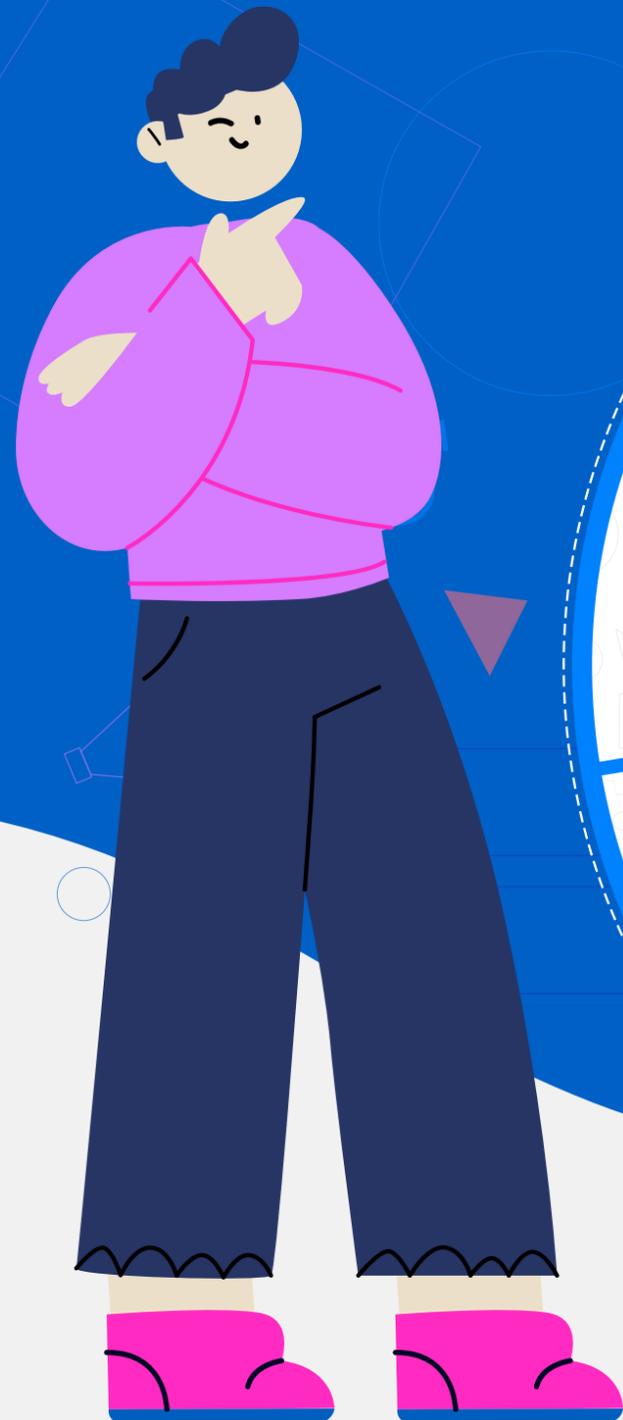
Te puede costar emprender tareas que impliquen un gran esfuerzo para llegar a la meta. Buscas gratificación inmediata.

CRECER Libre
Educación activa



¿QUE PUEDO HACER?

RULETA DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS



SiempreLibre™

Carefree.

ob.
SiempreLibre™