



**BIENESTAR
FAMILIAR**



N.S.B.

Nutrición, Salud y Bienestar de Colombia



Guía lúdica de Educación Sexual para la Primera Infancia (1-5 años)

Dra. Sandra Constanza Vargas

Área de Apoyo Psicosocial

Corporación Nutrición, Salud y Bienestar

Un mensaje para los padres

Sabemos que como padres no es fácil abordar este tema con nuestros hijos cuando son muy pequeños, porque tenemos miedo a sexualizarlos a muy temprana edad, a pervertir su infancia, a inculcarles la desconfianza en los mayores, y, en resumen, a presentarles la idea de que el peligro puede estar cerca, cuando lo único que queremos es proteger su inocencia e infancia, criándolos en base a la confianza, el amor y la seguridad.

Sin embargo, “más vale prevenir que lamentar” y en este caso, esa es la gran clave. ¿Por qué? Porque los abusos pueden cometerse a cualquier edad, y porque, si los niños no saben de antemano qué es lo que está permitido que otras personas hagan con su cuerpo, jamás lo verán como un acto abusivo, y será mucho más fácil que el abusador los someta por períodos prolongados a esta violencia tan dañina.



Pero, ¿Cómo tratar directamente estos temas tan complicados, sin ser tan explícitos? ¿Cómo llegar a la sensibilidad de nuestros hijos y hacerlos entender qué está bien y qué mal respecto a sus cuerpos, sin violentarlos con el lenguaje? ¿Cómo lograr que interioricen el tema del abuso y que sepan que es tan malo como el maltrato físico o psicológico?

La Corporación de Nutrición, Salud y Bienestar trae a los padres 3 estrategias, muy sencillas de implementar, de **#Mis Manos Te Enseñan A Protegerte**, para fomentar la educación sexual en la primera infancia dentro del hogar, con el propósito de prevenir el abuso sexual en los menores.



3 Estrategias





Leyendo, Aprendo!

Una buena forma de enseñar el tema de educación sexual como padres, es a través de la lectura de cuentos infantiles creados por psicólogas especialistas, que exponen el tema mediante un lenguaje directo y sencillo, acompañado de lindas ilustraciones que potencian el contenido y captan rápidamente la atención de los menores.



Con 10 a 15 minutos de lectura diaria, los niños y niñas podrán adquirir diferentes habilidades en relación con la prevención del abuso sexual, al mismo tiempo que tienen un rato divertido con sus padres. A esta estrategia le llamamos **Leyendo, Aprendo!**

Contamos actualmente con un catálogo de 5 libros y cada uno viene acompañado de una guía de lectura corta, con actividades que pretenden reforzar el entendimiento del texto por parte de los niños, así como motivar su deseo por leer y aprender!

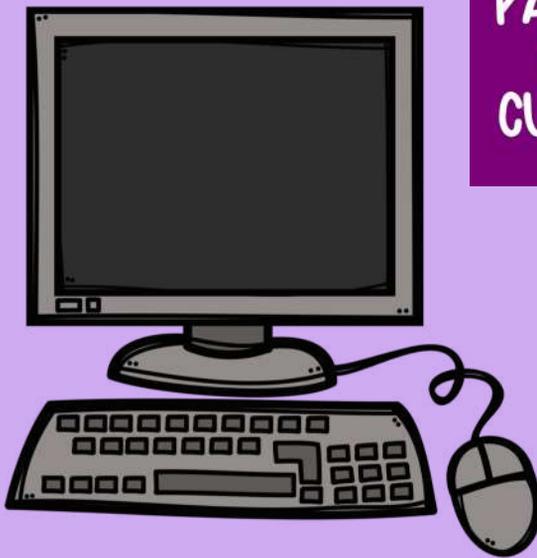




Jugando, Entiendo!

Otra forma de enseñar el tema de educación sexual como padres, es a través de juegos interactivos especialmente diseñados para niños y niñas de la primera infancia.

Contamos con 2 juegos online en donde los niños y niñas aprenderán a identificar sus emociones y las partes de su cuerpo; elementos de suma importancia en relación con la prevención del abuso sexual. A esta estrategia le llamamos **Jugando, Entiendo!**





Me Divierto y Pienso!

Finalmente una forma tradicional de enseñar el tema de educación sexual como padres, es a través de juegos didácticos en donde empleamos materiales como crayones, marcadores, papeles, plastilina, pegamento, tijeras, y colores, y proponemos a los niños y niñas llevar una actividad acabo con un propósito específico de enseñanza. A esta estrategia le llamamos **Me Divierto y Pienso!**



Esperamos que cada una de estas estrategias sean de gran ayuda para que los padres, los niños y las niñas comprendan que la prevención del abuso sexual desde casa es una herramienta muy poderosa para combatir esta gran problemática.

No dudes en escribirnos si tienes alguna pregunta y/o comentario, y no sobra decir; **diviértete con tus hijos en casa!**





Leyendo, Aprendo!

Libro	¿Qué puede enseñarle a mi hijo/a?	¿Dónde encontrarlo?	Formato
<p>!Mi cuerpo es mío!</p> 	<p>Un libro básico para todo niño y niña donde podrá aprender a poner sus propios límites sobre su propio cuerpo. Porque no todos tienen la facilidad de decir NO, es necesario que sepan que su cuerpo es suyo y que ellos y ellas decidan quién, cuando y dónde lo tocan.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=E4GGMXZOT6w</p>	<p>Video-cuento al que puedes acceder desde la plataforma de Youtube.</p>
<p>Mi cuerpo es mío</p> 	<p>Primer libro que hace parte de la serie “Aprendemos a cuidarnos”. Por medio de este recurso los niños y las niñas entenderán que los cuerpos que tienen son hermosos y buenos, y que al mismo tiempo son diferentes. Aprenderán que deben cuidar sus cuerpos porque son sagrados y que deben ser tratados con respeto por todos.</p>	<p>No te preocupes, nosotros te enviamos el archivo si lo solicitas o puedes leerlo desde nuestra página web: https://corporacionnsb.wixsite.com/redapoyo.</p>	<p>Archivo PDF que puedes descargar en tu celular o consúltalo online.</p>





Leyendo, Aprendo!

Libro	¿Qué puede enseñarle a mi hijo/a?	¿Dónde encontrarlo?	Formato
<p>Las caricias en mi cuerpo</p> 	<p>Segundo libro que hace parte de la serie “Aprendemos a cuidarnos”. Por medio de este recurso los niños y las niñas aprenderán sobre el contacto físico y las caricias buenas y malas. Entenderán que las caricias malas por parte de amigos, familiares, seres queridos o cualquier persona son un delito llamado "abuso sexual" que no se debe ocultar.</p>	<p>No te preocupes, nosotros te enviamos el archivo si lo solicitas o puedes leerlo desde nuestra página web: https://corporacionnsb.wixsite.com/redapoyo .</p>	<p>Archivo PDF que puedes descargar en tu celular o consúltalo online.</p>
<p>Cuido mi cuerpo</p> 	<p>Tercer libro que hace parte de la serie “Aprendemos a cuidarnos”. Por medio de este recurso los niños y las niñas aprenderán formas de cuidarse y defenderse para enfrentar con éxito situaciones en las que se les pida dar o recibir caricias malas (abuso sexual).</p>	<p>No te preocupes, nosotros te enviamos el archivo si lo solicitas o puedes leerlo desde nuestra página web: https://corporacionnsb.wixsite.com/redapoyo .</p>	<p>Archivo PDF que puedes descargar en tu celular o consúltalo online.</p>





Leyendo, Aprendo!

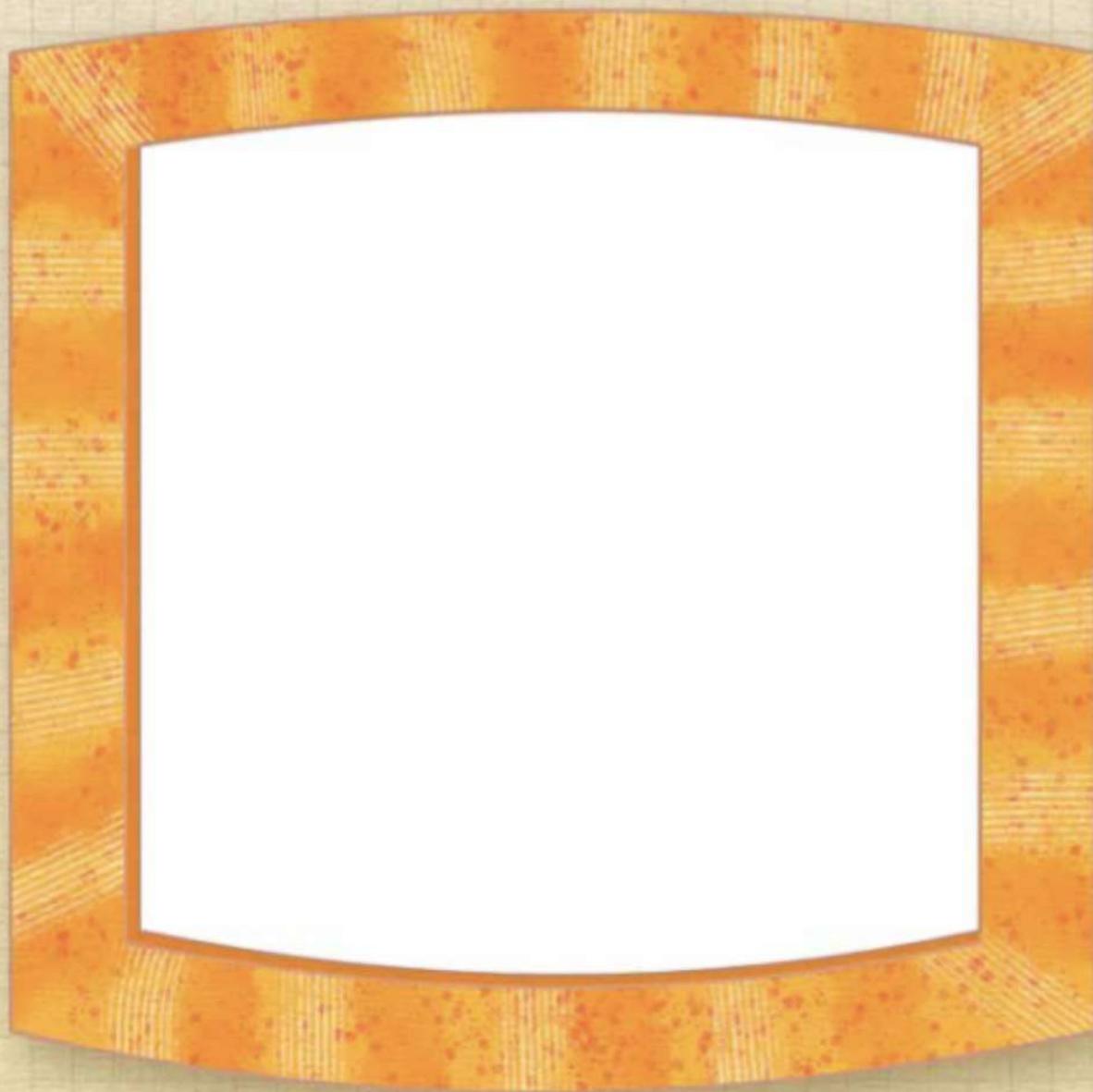
Título	¿Qué puede enseñarle a mi hijo/a?	¿Dónde encontrarlo?	Formato
<p>Kiko y la mano: Para niños pequeños</p> 	<p>Elaborado por el Consejo de Europa para ayudar a los padres y educadores a explicar a los niños dónde tocarles, cómo reaccionar y a quién dirigirse para pedir ayuda. Kiko es un personaje que llega para combatir la violencia sexual contra los niños con una regla importantísima basada en tres ideas fundamentales: su cuerpo le pertenece sólo a él, existen secretos buenos y malos, y formas de tocar buenas y malas.</p>	<p>No te preocupes, nosotros te enviamos el archivo si lo solicitas o puedes leerlo desde nuestra página web: https://corporacionnsb.wixsite.com/redapoyo.</p>	<p>Archivo PDF que puedes descargar en tu celular o consúltalo online.</p>

La guía de actividades de cada libro puedes encontrarla a continuación!



Libro: Lección 1. Mi cuerpo es mío.

Página: 9



¿Te animas a dibujarte en este espejo?



Libro: Lección 1. Mi cuerpo es mío.

Página: 14.1

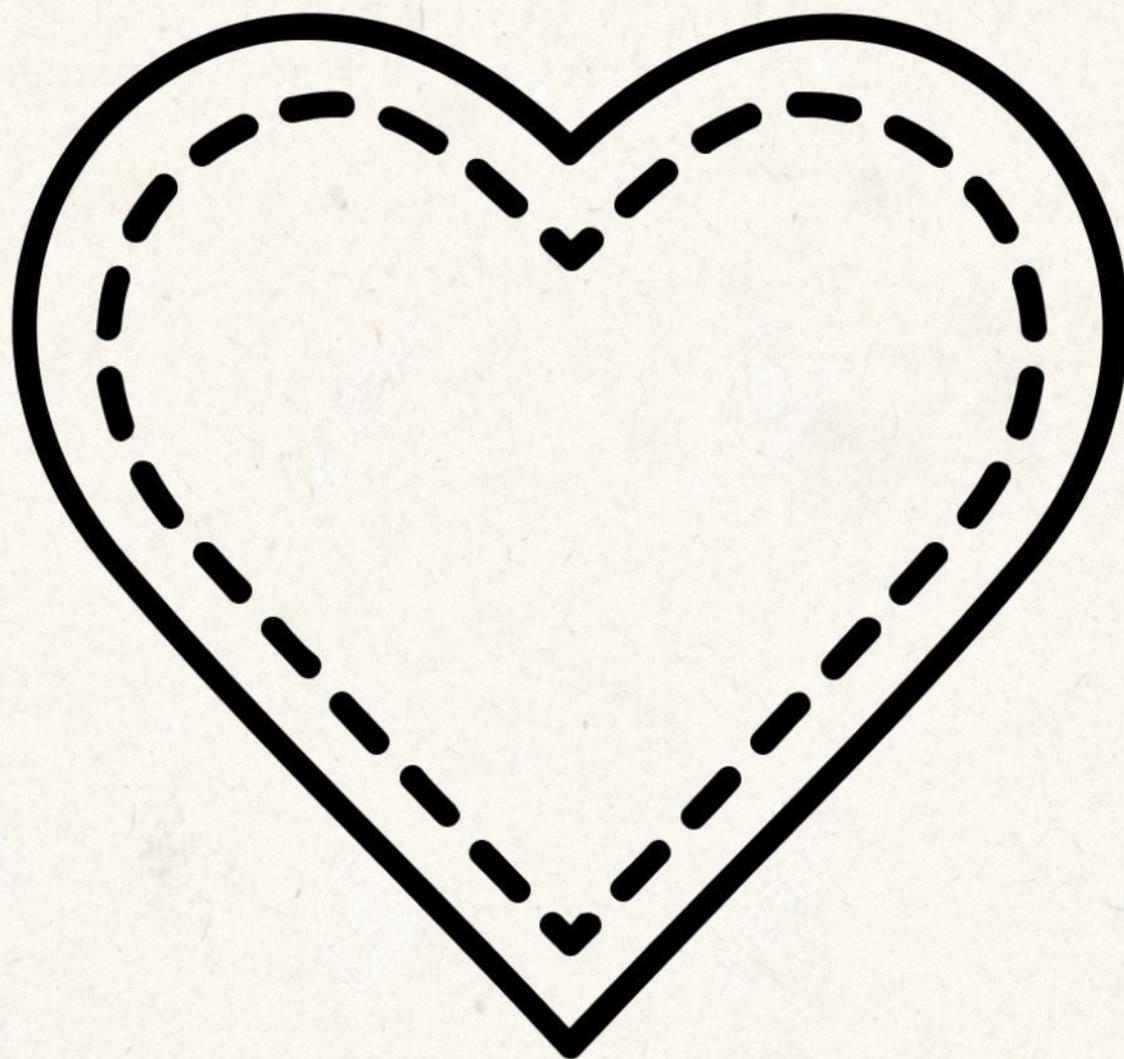
¿Puedes señalar y nombrar las partes del cuerpo de los niños que nadie puede ver ni tocar? ¿Cómo se llaman esas partes del cuerpo?



Libro: Lección 1. Mi cuerpo es mío.

Página: 20.1

Decora con escarcha, lana,
plastilina o colores bonitos, el lindo
corazón que te dio Dios:



Libro: Lección 2. Las caricias en mi cuerpo.

Página: 9

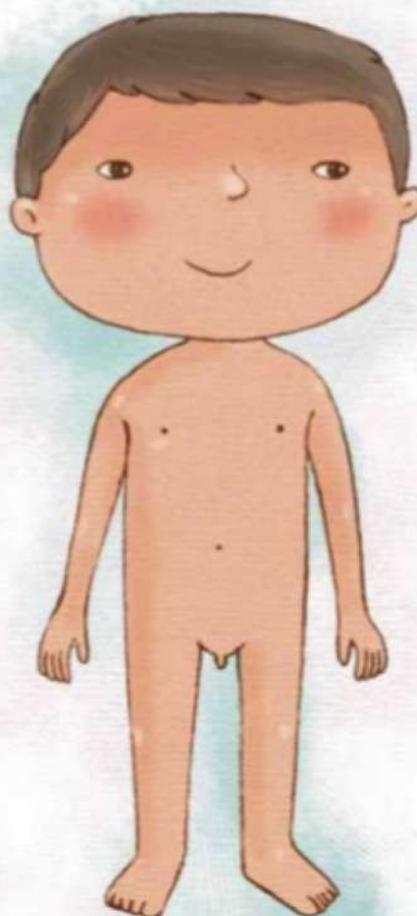


Libro: Lección 2. Las caricias en mi cuerpo.

Página: 11.1

¿Puedes encerrar con color rojo las partes privadas de los niños?

¿Puedes encerrar con color azul las partes públicas de los niños?

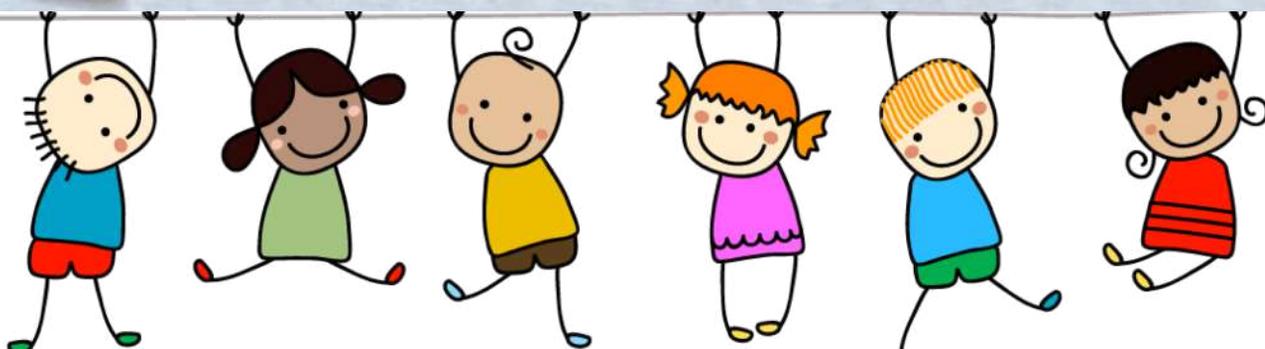


Libro: Lección 2. Las caricias en mi cuerpo.

Página: 15

Decora con bonitos colores:

¡NO!



Libro: Lección 3. Cuido mi cuerpo.

Página: 11.1

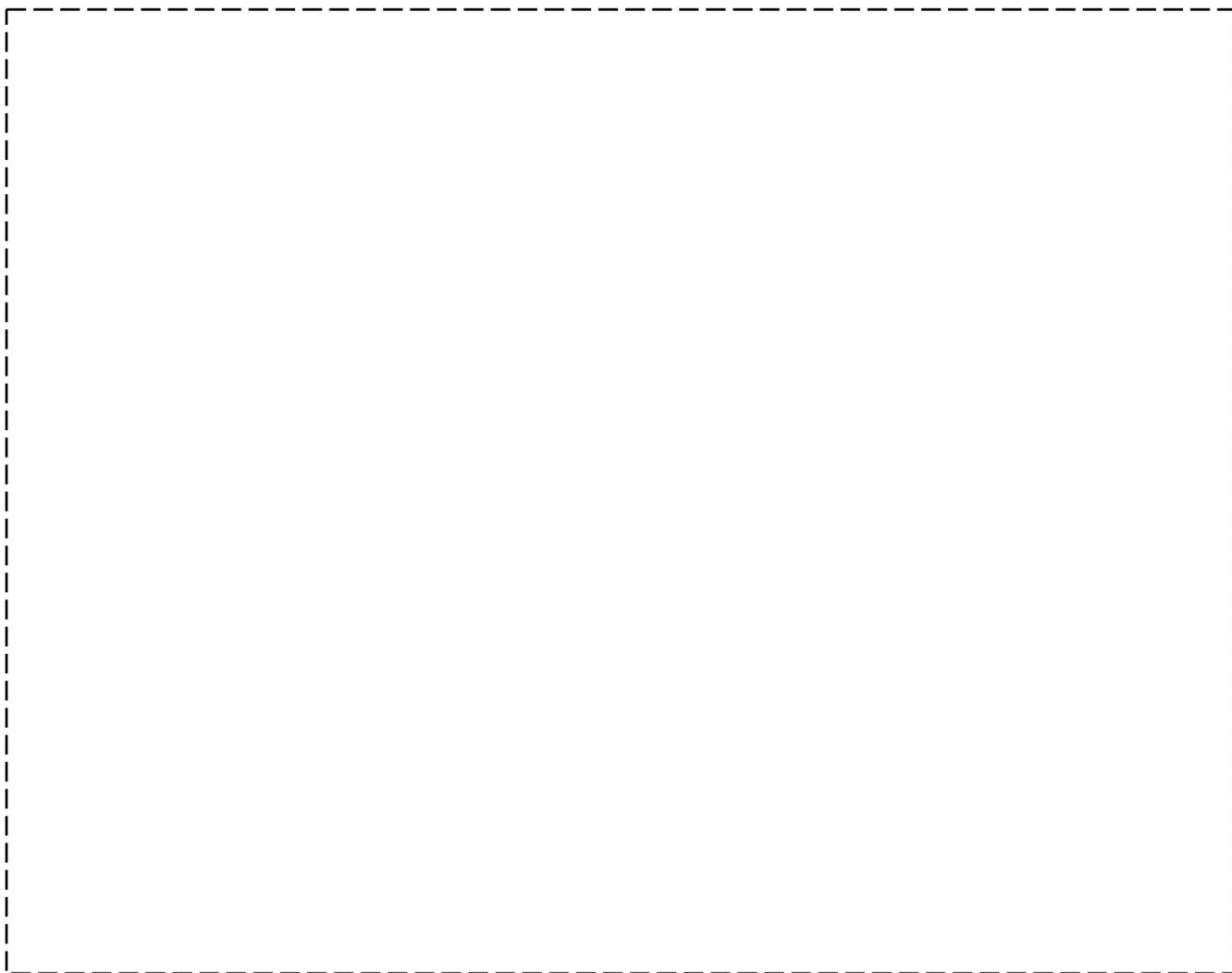
¿Te animas a decirme
cuáles partes del cuerpo
no pueden acariciar tus
seres queridos ni las
personas extrañas? ¿Por
qué?



Libro: Lección 3. Cuido mi cuerpo.

Página: 13.1

Dibuja a las personas en las que
más confías en todo el mundo:



Libro: Lección 3. Cuido mi cuerpo.

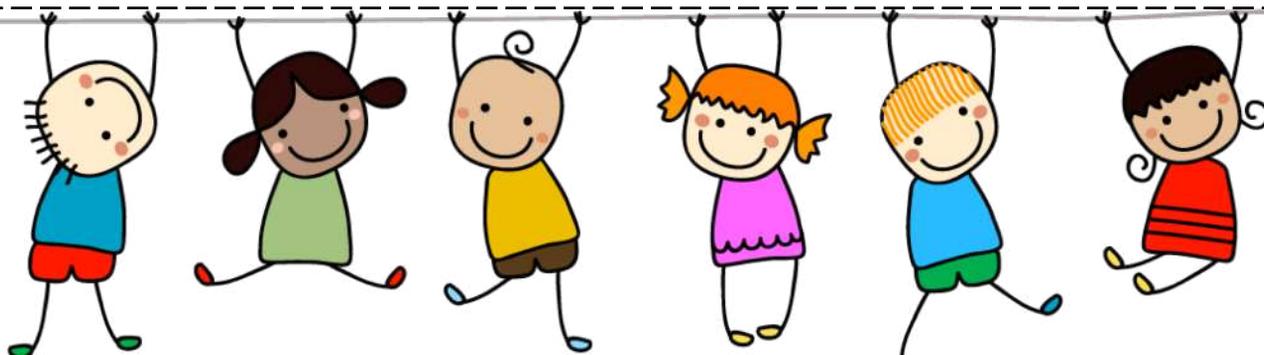
Página: 19.1

Recorta la medalla de tela que hizo la abuela para sus nietos.
Después, abre un pequeño hueco en la equis negra de la medalla e
introduce en el hueco un trozo de lana para colgarla en tu cuello.
Ahora siempre estarás protegido!



Cuida tu cuerpo como un tesoro
porque es el templo donde vive
el Espíritu Santo que Dios les ha dado.

Nadie podrá hacerte daño
porque sabes
como **cuidarte** y como **defenderte**,
y porque mi amor
te cubrirá siempre.



Libro: Kiko y la mano.

Página: 10.1

¿Te atreves a
dibujar a Kiko?

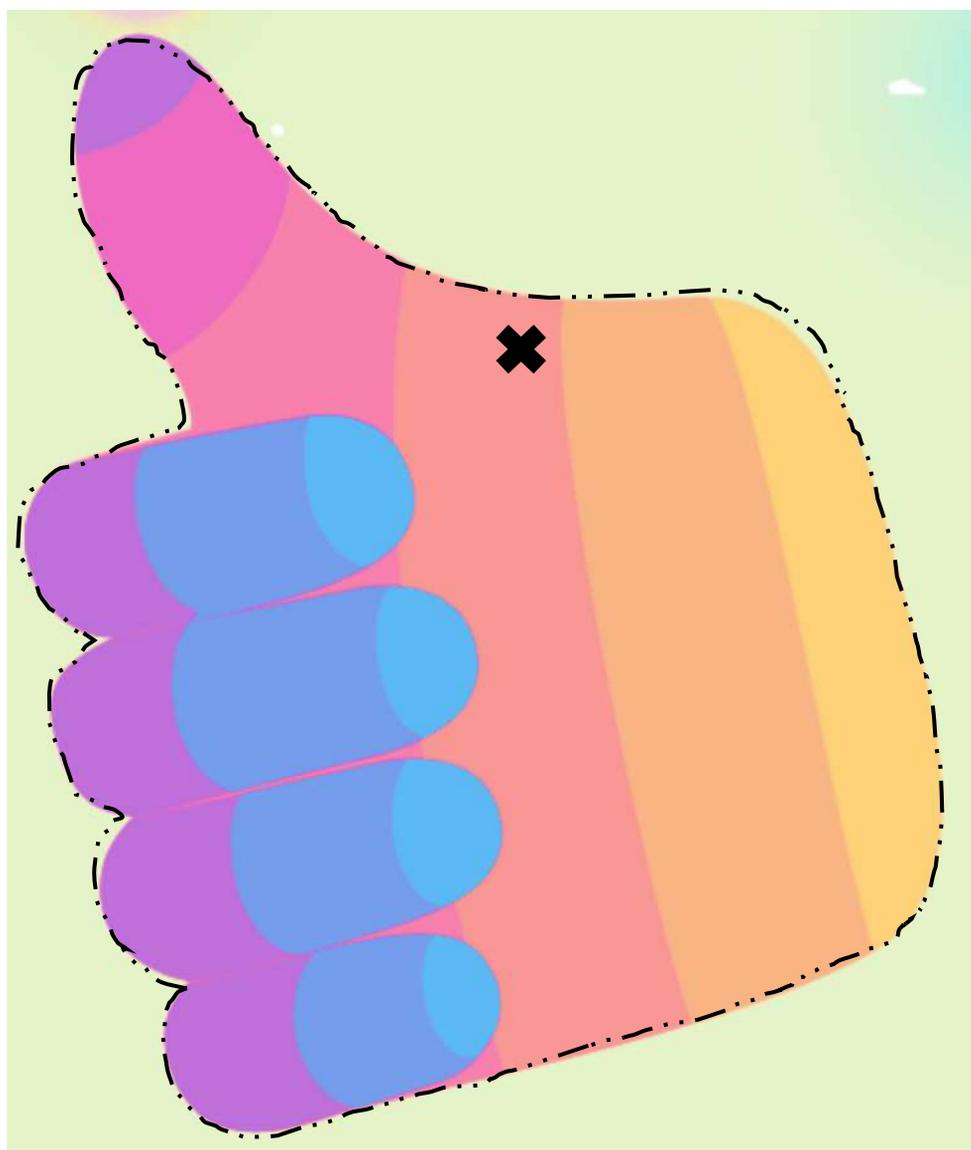


Libro: Kiko y la mano.

Página: 17.1

Recorta al amigo de Kiko: la mano. Después, abre un pequeño hueco en la equis negra de la mano e introduce en el hueco un trozo de lana para colgarla en tu cuello.

Ahora siempre estarás protegido!



Libro: Kiko y la mano.

Página: Al finalizar el cuento.

Recorta los círculos de la historia de Kiko y la mano. Después, organízalos de acuerdo al orden en el que ocurre la historia!





Jugando, Entiendo!

A través de la plataforma MOBBYT, la Corporación Nutrición, Salud y Bienestar ha creado 2 juegos interactivos para niños y niñas de la primera infancia. Para acceder lo único que debes hacer es ingresar a:

<http://www.mobbyt.com/>



En la página web, encontrarás en la **esquina superior izquierda** una barra de búsqueda que te indica señalar el PIN del juego.

Para acceder a nuestro juego **¿Cuáles son mis emociones?**, deberás digitar en la barra el pin **54852**.

Para acceder a nuestro juego **Emparejemos juntos las partes del cuerpo!**, deberás digitar en la barra el pin **54841**.





Me Divierto y Pienso!

Actividad #1

Tema

¿Cómo me veo yo?



Materiales

- 1 pliego de Papel Kraff
- Marcadores
- Colores

Dinámica

- El niño debe acostarse sobre el pliego de papel Kraff.
- Dibujamos con un marcador la silueta del niño sobre el papel.
- Luego le pedimos al niño que identifique y dibuje las partes de su cuerpo en la silueta. Puede decorarlas con colores.
- Le diremos al niño que describa lo que ha dibujado, pidiéndole que nombre cada parte de su cuerpo.
- Finalmente, podemos reforzar el concepto de partes privadas y partes públicas de acuerdo con la parte del cuerpo que el niño describa en la silueta.





Me Divierto y Pienso!

Actividad #2



Tema

Las partes de mi cuerpo

Materiales

- Bolsa o recipiente
- Tarjetas de adivinanzas
- Tijeras

Dinámica

- Recortamos las tarjetas de adivinanzas. De acuerdo con la edad del niño, podemos pedirle que nos ayude a recortar.
- Metemos las tarjetas dentro de la bolsa o recipiente y le pedimos al niño que saque alguna de ellas al azar.
- Recitamos la adivinanza que contiene la tarjeta y animamos al niño a adivinar.
- Lo importante es que el niño aprenda a identificar con precisión las partes de su cuerpo por su nombre; pene, vagina, pecho, cola, boca, brazos...





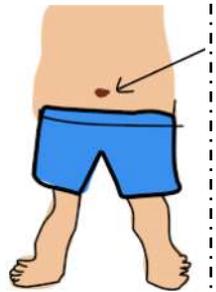
Me Divierto y Pienso!

Actividad #2

Al final de los brazos están las manos, al final de los dedos nosotras estamos.



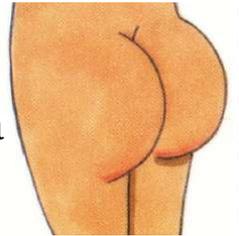
Adivina, adivinanza, ¿qué esconde el rey en la panza?



Treinta caballitos blancos por una colina roja, corren, muerden, están quietos, ¡y se meten en tu boca!



Dos montañas suaves y esponjosas, ¡es una parte privada como otras!



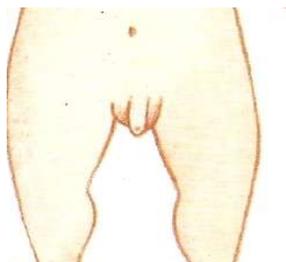
Una señora muy aseñorada que lo escucha todo y no entiende nada.



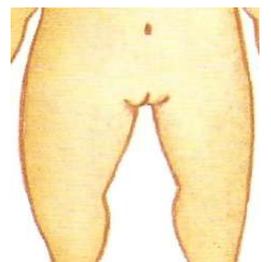
Cinco hijitos tiene cada una y dan tortazos como ninguna.



Solo su dueño lo puede ver, y si eres un niño lo debes tener!



Solo su dueña lo puede ver, y si eres una niña la debes tener!





Me Divierto y Pienso!

Actividad #3

Tema

Yo me conozco.



Materiales

- Espejo

Dinámica

- El niño se coloca delante del espejo.
- Le pediremos que describa sus características físicas.
- Luego le iremos preguntando, poco a poco, lo siguiente:

¿Cómo te llamas? ¿Tú eres hombre o mujer? ¿Por qué sabes que eres hombre o mujer? ¿Puedes señalar tus partes privadas? ¿Cuáles son tus partes públicas? ¿Son iguales las niñas y los niños? ¿Por qué?





Me Divierto y Pienso!

Actividad #4

Tema

Mis partes del cuerpo.



Materiales

- 20 tarjetas de memoria.
- Tijeras

Dinámica

- Recortamos las tarjetas de memoria. De acuerdo con la edad del niño, podemos pedirle que nos ayude a recortar.
- Mezclamos las tarjetas y las ponemos boca abajo sobre una superficie plana.
- El primer jugador dará vuelta a 2 tarjetas de memoria. Si las tarjetas son iguales, el jugador se las lleva si, y sólo si, logra decir con claridad el nombre de la parte del cuerpo que corresponda a las tarjetas. . Si son diferentes, las volverá a poner boca a bajo.
- El ganador será quien al final tenga más tarjetas de memoria.





Me Divierto y Pienso!

Actividad #4

