ACTA DE REUNION

MUNICIPIO DE RICAURTE		
Actividad # 3	Fecha de realización: 18 de junio de 2026	HORAINICIO: 06;45 HORA FINALIZACION: 07:45
Tema tratado: Educar a través de talleres en Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos dirigido a grados Tercero y cuarto en: Sesión 1. Reconocimiento, importancia y valoración del cuerpo. Sesión 2. Secretos buenos y secretos malos: Prevención del abuso sexual. Sesión 3. Vivencia de la sexualidad a través de la expresión de emociones. Sesión 4. Relaciones interpersonales dignas, sanas y divertidas.		
Grupo beneficiario: Estudiantes del grado 3 de Primaria		
Lugar	# Población programada	# Población cubierta:
Escuela Rural El Paso	13 personas	13 personas

Objetivo General	Educar a través de talleres en Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos dirigido a grados Tercero y cuarto en, Reconocimiento, importancia y valoración del cuerpo, Secretos buenos y secretos malos: Prevención del abuso sexual, Vivencia de la sexualidad a través de la expresión de emociones, Relaciones interpersonales dignas, sanas y divertidas.		
Objetivos Específicos	Favorecer en los niños y niñas el reconocimiento de su cuerpo como valioso, único y digno de cuidado, identificando sus partes, funciones y límites personales, fortaleciendo así su autoestima y autonomía. Brindar herramientas para que los estudiantes puedan diferenciar entre secretos buenos y secretos malos, comprendan qué es el abuso sexual y desarrollen estrategias de protección y búsqueda de ayuda ante situaciones que vulneren su integridad Fomentar en los niños y niñas la identificación y expresión adecuada de sus emociones como parte fundamental de su sexualidad, promoviendo la empatía, el respeto por las emociones ajenas y el fortalecimiento del bienestar emocional. Impulsar el desarrollo de habilidades sociales en los estudiantes para establecer relaciones interpersonales basadas en el respeto, la equidad, la comunicación y el disfrute, reconociendo el derecho a una convivencia digna y libre de violencia.		
Recursos Utilizados	Técnicos COMPUTADOR	Humanos ENFERMERA	Material ROTAFOLIO CARTELERA ILUSTRATIVA
Descripción Detallada del Desarrollo de La actividad	La actividad educativa fue desarrollada con la participación de 13 estudiantes del grado 3 de primaria de la Institución Educativa rural el paso, en el municipio, en el marco del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC). Desde el inicio, se propició un ambiente de confianza, respeto y tranquilidad, reconociendo que los participantes son niños y niñas en etapa de desarrollo y		

ACTA DE REUNION

	que, debido a su corta edad, pueden experimentar timidez o vergüenza al hablar sobre su cuerpo y otros temas relacionados. La jornada inició con un saludo cálido y dinámico que ayudó a romper el hielo y generó un clima de seguridad. A continuación, se presentó a la profesional de enfermería encargada de guiar el espacio, quien se dirigió a los estudiantes con un lenguaje claro, sencillo y amigable. La profesional explicó su rol de acompañamiento y cuidado, destacando que todos los temas que se tratarían eran importantes para que ellos crecieran sanos, felices y protegidos, Para facilitar la comprensión y captar la atención de los estudiantes, se utilizó una cartelera educativa ilustrativa y un rotafolio didáctico, ambos adaptados con ilustraciones coloridas, ejemplos cotidianos y lenguaje adecuado para su edad. Los temas abordados fueron: el reconocimiento, importancia y valoración del cuerpo; la diferencia entre secretos buenos y secretos malos; la prevención del abuso sexual; la vivencia de la sexualidad a través de la expresión de emociones; y la construcción de relaciones interpersonales dignas, sanas y divertidas. Al tratar el tema del cuerpo humano, se hizo énfasis en que **cada parte del cuerpo es valiosa y debe ser respetada**, utilizando nombres reales pero con delicadeza, y enfocándose en el concepto de **autocuidado y límites personales**. Se explicó que todos tenemos derecho a sentirnos seguros, a decir “no” cuando algo nos incomoda, y a contarle a un adulto de confianza si algo les hace sentir confundidos o incómodos. Para evitar incomodidades o burlas, se trabajó con actividades colectivas y no se exigió la participación individual forzada, permitiendo que cada estudiante participara a su ritmo. Una de las herramientas más valoradas fue la **cartelera ilustrativa**, y rotafolio educativo que sirvió como soporte para que los niños y niñas se acercaran de forma voluntaria a complementar la información y compartir lo que sabían. Esta actividad permitió conocer los saberes previos del grupo, al tiempo que reforzaba los aprendizajes de manera visual y participativa. Además, se brindaron ejemplos prácticos de acciones que podían realizar en casa y en la escuela para cuidar su cuerpo, expresar sus emociones y convivir de forma respetuosa con sus compañeros. A lo largo de la jornada, se observó que los estudiantes mostraron interés, atención y disposición para aprender, aunque algunos, como es natural en esta etapa, se mostraron tímidos al inicio. Sin embargo, gracias al enfoque lúdico y cercano del taller, poco a poco fueron ganando confianza, interactuando con preguntas, comentarios y expresiones que evidenciaban comprensión de los contenidos. La sesión finalizó con una breve retroalimentación participativa, donde los niños y niñas compartieron lo que más les gustó o lo que aprendieron, reafirmando el impacto positivo del encuentro. Se entregaron recomendaciones a los docentes para reforzar los aprendizajes en el aula y continuar promoviendo el respeto, la comunicación y el cuidado desde el entorno escolar En este ciclo de vida es importante profundizar en los siguientes conceptos: **RECONOCIMIENTO Y VALORACIÓN DEL CUERPO** En este curso de vida es cuando niños y niñas empiezan a tomar conciencia de su esquema corporal, mostrando gran interés y curiosidad tanto por su cuerpo como por el del otro sexo. Es importante dar respuesta a estos intereses y curiosidades de forma natural, cuidando que esta información no se adquiera aisladamente sino dentro de una visión integral y positiva del propio cuerpo y de sus funciones, todo ello a través de un proceso lo más vivencial posible.

ACTA DE REUNION

Sexualidad: Es la unión de lo biológico, lo social, lo psicológico y lo cultural. Es todo aquello que tiene que ver con el comportamiento, las actitudes y los sentimientos de la persona; forma parte fundamental de la personalidad del individuo y está orientada por la razón, la voluntad y las demás dimensiones y valores del ser humano.

El cuerpo: Desde una visión de la vivencia sexual, el cuerpo es la dimensión física a través de la cual existen los seres humanos. Es una herramienta para manifestar los sentidos, las emociones y el placer. El cuerpo siente, tiene necesidades, exige amor propio y es el lugar que permite la reproducción de la especie.

EL CUERPO: conjunto de partes y sistema que trabajan en conjunto para realizar funciones vitales.

ESTÁ COMPUESTO POR: células, material extracelular que se organiza en tejidos, órganos y sistema, conformado por tres partes cabeza, tronco y extremidades.

DIFERENCIAS FÍSICAS ENTRE NIÑO Y NIÑA:

En términos biológicos

La mayor diferencia entre niños y niñas se encuentra en los órganos sexuales. El niño tiene pene y testículos, que son órganos sexuales externos y la niña tiene vulva y en ella se encuentra el orificio de la vagina. En términos sociales y culturales existen estereotipos de sexo que han determinado roles asociados a comportamientos, nombres, prendas, colores, oficios, entre otros aspectos que han sido asignados a lo femenino o masculino.

CAMBIOS ENTRE LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA:

Pubertad y adolescencia

Aunque la pubertad y la adolescencia son etapas relacionadas, no deben confundirse, ya que se trata de procesos distintos. La pubertad ocurre generalmente entre los 10 y los 14 años, mientras que la adolescencia puede extenderse aproximadamente hasta los 20 años.

La pubertad se refiere a los cambios biológicos y físicos del cuerpo, como el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios y el inicio de la capacidad reproductiva.

la adolescencia es un proceso más amplio que incluye no solo los cambios físicos de la pubertad, sino también el desarrollo emocional, psicológico y social. Durante esta etapa, se consolidan aspectos fundamentales, como la personalidad, la identidad personal, las preferencias sexuales y las dinámicas afectivas.

ACTA DE REUNION

CUANDO EMPIEZA LA PUBERTAD

La mayoría de las niñas inician la pubertad cuando tienen entre 8 y 13 años de edad, y la mayoría de los niños la inician entre los 9 y los 14 años de edad. Pero también se considera normal iniciarla un poco antes o un poco después.

CÓMO EMPIEZA LA PUBERTAD

Las hormonas procedentes del cerebro son las que desencadenan el inicio de la pubertad. Las hormonas son mensajeros químicos que le indican al cuerpo qué debe hacer.

EN LOS **NIÑOS:** las hormonas indican a los testículos que fabriquen la hormona testosterona y el esperma.

EN LAS NIÑAS: las hormonas indican a los ovarios que fabriquen la hormona estrógeno y desencadenan el crecimiento y la liberación de óvulos.

Hay otras hormonas de la pubertad que proceden de las glándulas suprarrenales, un par de glándulas que residen en la parte alta de los riñones. Estas hormonas conducen al crecimiento del vello púbico y axilar, la aparición del olor corporal y el desarrollo del acné.

QUÉ CAMBIOS CORPORALES OCURREN DURANTE LA PUBERTAD

Los cambios corporales que ocurren durante la pubertad difieren entre los niños y las niñas.

Niños

En los niños, los cambios físicos propios de la pubertad suelen empezar con el aumento de tamaño de los testículos. Les saldrá un vello oscuro, recio y rizado justo encima del pene y del escroto. Tanto el pene como los testículos les aumentarán de tamaño, y las erecciones serán más frecuentes. También tendrán eyaculaciones (expulsión de semen a través del pene). Las eyaculaciones que ocurren mientras se duermen se llaman “poluciones nocturnas”. Después, les crecerá vello en las axilas y en la zona de la barbilla (barba). Y cuando la voz comience a quebrarse, es una señal de que la voz está cambiando y se volverá más gruesa. A algunos niños les crecen los pechos (lo que se conoce como ginecomastia). Pero este crecimiento suele remitir al cabo de 6 a 18 meses.

La forma de su cuerpo empieza a cambiar cuando se les ensanchan los hombros y ganan peso y masa muscular. El estirón propio de la adolescencia suele ocurrir en los niños entre los 12 y los 15 años de edad. Cuando cumplen 16 años, la mayoría de los chicos ya han dejado de crecer, pero sus músculos se seguirán desarrollando.

Niñas

ACTA DE REUNION

En la mayoría de las niñas, el primer cambio corporal propio de la pubertad es el desarrollo mamario. Empieza con la aparición de unos bultitos firmes y sensibles al tacto llamados "botones mamarios". Los pechos aumentarán de tamaño a lo largo del año o de los dos años siguientes. Les aparecerá un vello oscuro, recio y rizado en los labios (los pliegues de piel que hay alrededor de la vagina). Más adelante, les saldrá una mayor cantidad de vello en la zona púbica y en la zona axilar.

La forma de su cuerpo empezará a cambiar cuando se les ensanchen las caderas y ganen peso y masa grasa. El período (menstruación) suele llegar unos 2 años después de la aparición de los botones mamarios, generalmente entre los 9 y los 16 años de edad. La mayoría de las chicas hacen el estirón de la adolescencia 1–2 años después de que les venga la regla (la forma coloquial de llamar al período menstrual). Después de que les venga la regla, la mayoría de las chicas crecen 1–2 pulgadas (2-5 cm) aproximadamente antes de dejar de crecer.

QUÉ CAMBIOS EMOCIONALES OCURREN DURANTE LA PUBERTAD

Del mismo modo que las hormonas cambian el aspecto de tu cuerpo, también cambian cómo te sientes por dentro. Mientras tu cuerpo se va adaptando a todas tus nuevas hormonas, tu mente va haciendo lo mismo. Durante la pubertad, es posible que te sientas confundido y/o que tengas emociones intensas que no habías tenido antes. Es posible que estés ansioso por el aspecto de tu cuerpo en proceso de cambio. Tal vez te sientas alterado o pierdas los estribos más que antes. Es fácil que te pongas ansioso o que te dé vergüenza hablar sobre estos temas, pero necesitas estar bien informado. Si no te sientes cómodo hablando con tus padres, prueba hablar con tu médico, el personal de la enfermería de tu escuela, un profesor o tu orientador escolar.

CAMBIOS DE LA PUBERTAD

Durante la pubertad, ocurren múltiples cambios relacionados con el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios, que son rasgos físicos que no están directamente involucrados en la reproducción, pero que diferencian los sexos biológicos. Los principales cambios son:

Cambios en los niños

Los principales cambios físicos en los niños son:

- Crecimiento acelerado. Aumento notable de la estatura y el peso, así como desarrollo de la musculatura, con ensanchamiento de los hombros y el pecho, y engrosamiento de brazos y piernas.
- Aparición del vello. Crecimiento de vello corporal en piernas, axilas, brazos y zona púbica.
- Cambios en la voz. Engrosamiento de la voz, que se torna más grave y profunda.

ACTA DE REUNION

- Crecimiento de los testículos y el pene. Aumento del tamaño del pene y los testículos. Comienzo de la producción de semen, que se manifiesta a través de poluciones nocturnas.



Cambios en las niñas

Los principales cambios físicos en las niñas son:

- Crecimiento acelerado. Aumento de la estatura y redistribución de la grasa corporal con mayor acumulación en las mamas, brazos, caderas y muslos.
- Aparición del vello. Crecimiento del vello corporal en piernas, axilas y zona púbica.
- Inicio de la menstruación. Aparición del primer sangrado menstrual, conocido como menarquía, que al principio puede ser irregular.
- Cambios internos en la vagina, el útero y los ovarios. Cambio de color de la mucosa vaginal y secreción eventual de un flujo blancuzco o claro que puede variar en cantidad y consistencia.



Etapas de la pubertad

ACTA DE REUNION

La pubertad comprende varias etapas, que marcan el progreso de los cambios físicos y hormonales. El médico británico James Tanner creó una escala de cinco fases que ofrece una guía general del desarrollo durante esta etapa. Sin embargo, la edad y el ritmo de aparición de estos cambios pueden variar entre los individuos.



Las fases de Tanner son: etapa prepuberal, inicio de la pubertad, pubertad intermedia, pubertad avanzada y fin de la pubertad.

1. Etapa prepuberal

En la etapa prepuberal o fase uno, no hay cambios visibles.

- En las niñas, las glándulas suprarrenales y los ovarios están madurando, pero no hay desarrollo mamario.
- En los niños, comienza la maduración de las glándulas suprarrenales, aunque los genitales externos no presentan cambios significativos.

2. Inicio de la pubertad

Durante el inicio de la pubertad o fase dos, comienzan a notarse algunos cambios.

- Aparece el vello púbico, aunque de forma escasa, y puede comenzar a notarse un cambio en el olor corporal.
- En las niñas, aparece una pequeña elevación de las mamas y el botón mamario (telarquia).
- En los niños, hay un leve aumento en el tamaño de los testículos.

3. Pubertad intermedia

En la pubertad intermedia o fase tres, los cambios se hacen más pronunciados.

- El vello púbico se vuelve más oscuro y rizado, y se distribuye más ampliamente.
- En las niñas, aumenta el tamaño de las mamas y puede aparecer el flujo vaginal previo a la menstruación.
- En los niños, aumenta la longitud del pene y pueden comenzar las emisiones seminales nocturnas.

4. Pubertad avanzada

En la pubertad avanzada o fase cuatro, continúan los cambios físicos.

ACTA DE REUNION

- El vello púbico cubre una mayor área y el crecimiento en altura es notable. Además, la secreción de grasa en la piel aumenta, lo que puede desencadenar la aparición de acné.
- En las niñas, se observan cambios en la aureola de los pezones, los senos siguen creciendo y comienza la menstruación.
- En los niños, el vello corporal se oscurece, y los testículos y el saco escrotal presentan cambios en la coloración. El pene también continúa su crecimiento.

5. Fin de la pubertad

Hacia el final de la pubertad o fase cinco, el ritmo de crecimiento disminuye.

- El aumento de la estatura y del peso se hace más lento, hasta detenerse.
- El vello púbico se esparce hacia la parte interna de los muslos.
- Al término de esta etapa, el cuerpo alcanza la madurez física y sexual.

La escala de Tanner es una herramienta clínica que permite a los profesionales de la salud evaluar el desarrollo puberal y detectar posibles alteraciones en el ritmo de la pubertad. Las fases se complementan con otros indicadores, como la talla, el peso y la edad ósea.

Cambios emocionales en la pubertad

Durante la pubertad, tanto niños como niñas experimentan cambios emocionales que influyen en su comportamiento, su estado de ánimo y la forma de relacionarse con los demás. Algunos de estos cambios incluyen:

- Intensificación de las emociones, que puede generar cambios repentinos en el humor, con episodios de irritabilidad o euforia.
- Mayor preocupación por la apariencia física.
- Búsqueda de independencia y preferencia por compartir tiempo con pares.
- Aparición de nuevos gustos e intereses, que refleja el desarrollo de la identidad personal.

ACTA DE REUNION

- Tendencia a desafiar los límites.

JUEGO



SECRETOS BUENOS Y SECRETOS MALOS

Los secretos deben ser vistos como algo poco deseable las niñas/es/os deben saber que pueden confiar en sus padres y que jamás deben guardar secretos que los hagan sentir tristes o incómodos. Para diferenciar un buen secreto de un mal secreto, se debe pensar en las consecuencias que puede tener el guardarlo. Por ejemplo, alguien puede abusar sexualmente de un/a niño/e/a y le pide que no se lo cuente a nadie. En este caso o en cualquier caso de agresión, al guardar el secreto nadie podrá ayudar y evitar que vuelva a pasar. Guardar este secreto tiene malas consecuencias, por lo tanto, es un mal secreto. Es así que se debe instar a Niñas/es/os a contar lo ocurrido a un adulto de confianza para que este evite que vuelva a pasar o que pueda pasarles a otras/es/os niñas/es/os, y active las rutas de atención.

SECRETOS BUENOS
producen alegría y se guardan para darle una sorpresa a alguien o agradarle.

SECRETOS MALOS
Causan malestar, inquietud, miedo, culpa, y no se deben guardar.

Brindarles seguridad en sí mismos, en sí mismas y animarlos a decir ¡NO! cuando algo les desagrade, les genere malestar y no lo deseen, son medidas para evitar situaciones que les puedan exponer a la violencia. Es importante ampliar el conocimiento de sus derechos y el desarrollo de habilidades para hacerlos valer y tomar decisiones responsables con relación a su salud sexual, reproductiva y su bienestar general, teniendo en cuenta el nivel de madurez y las capacidades que posean.

PREVENCION DEL ABUSO SEXUAL

Violencia Sexual: Todo acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona". Es necesario aclarar que no todas las formas en que se manifiesta la violencia sexual son delitos, aunque la mayoría de ellas han sido recogidas por el

ACTA DE REUNION

Código Penal colombiano. Partiendo de esta definición y del marco normativo internacional y nacional de los derechos humanos es posible definir los subtipos, formas o modalidades en que se presenta la violencia sexual así: violación/asalto sexual; abuso sexual; explotación sexual; trata de personas con fines de explotación sexual; explotación sexual de niñas/es/os y adolescentes; acoso sexual; violencia sexual en el contexto del conflicto armado.

El asalto sexual: cualquier acto de naturaleza sexual no deseado como besos, caricias, sexo oral o anal, penetración vaginal, que es impuesto a una persona". En la legislación colombiana la violencia es la característica primordial de los delitos contenidos en el capítulo "De la Violación" del Código Penal. En este sentido, la Jurisprudencia de la Corte Suprema de Justicia establece que, para efectos de los delitos contra la libertad sexual,

Violencia: la fuerza, el constreñimiento, la presión física o psíquica-intimidación o amenaza que "el agente despliega sobre la víctima para hacer desaparecer o reducir sus posibilidades de oposición o resistencia a la agresión que ejecuta" A partir de lo mencionado, la violación es una forma de violencia sexual en la que el agresor utiliza la fuerza o la amenaza de usarla como mecanismo para realizar cualquier tipo de acto sexual con la víctima. En la violación, las víctimas pueden ser de cualquier edad o sexo, puesto que lo que la determina es el mecanismo utilizado por el agresor para someter a la víctima.

Violación: conductas tales como el acceso carnal violento, los actos sexuales violentos y el acceso carnal o el acto sexual cometido sobre una persona a la que el agresor ha puesto en una situación de incapacidad de resistir el acto (a través del uso de narcóticos, golpes, entre otros, que lleven a la víctima a perder el conocimiento o no comprenderlo que ocurre a su alrededor).

Abuso sexual: el delito sexual abusivo tiene que ver con el aprovechamiento, por parte del sujeto activo del delito o agresor, de circunstancias que lo ubican en una situación ventajosa frente a la víctima. Estas circunstancias que le dan ventaja al agresor ante la vulnerabilidad preexistente en la víctima, pueden ser del orden de la "superioridad manifiesta" o las relaciones de autoridad dadas por la edad (adulto agresor, víctima menor de14 años); poder o autoridad (jefe, maestro, médico, sacerdote, pastor, funcionario público, militar, etc.); incapacidad física o psicológica de la víctima, entre otras. La característica de esta forma de violencia es el aprovechamiento de la condición de ventaja o de la condición de vulnerabilidad de la víctima como mecanismo utilizado por el agresor para cometer el delito

Delitos sexuales abusivos: Los actos sexuales o el acceso carnal con una persona menor de 14 años, estos dos delitos están definidos únicamente por la edad de la víctima, dejando establecido que cualquier conducta sexual cometida contra niña/e/o menor de 14 años se constituye en delito. También en este grupo de delitos se incluye el delito de acceso carnal o acto sexual con incapaz de resistir, delito en el que el agresor no utiliza ningún medio para someter a la víctima, sino que está ya se encuentra en una condición de inconsciencia o incapacidad preexistente (por ejemplo, cuando una mujer se emborracha por sí misma o se encuentra drogada o ha sufrido un desmayo o tiene una condición de inferioridad psicológica frente a la posición y

ACTA DE REUNION

conocimiento del agresor, entre otras) de la que se aprovecha el agresor para cometer el delito sexual.

Trata de personas: La trata de personas es una manifestación contemporánea de esclavitud que va en detrimento de la dignidad humana al equipar a los seres humanos a la condición de objetos y someterlos a diferentes formas de explotación y violencia. El delito se configura cuando el agresor capta, es decir, atrae a alguien, en este caso, la víctima (por ejemplo, con una oferta, un aviso clasificado, etc.), con la intención de trasladarle o le traslada (dentro o fuera de su ciudad, departamento, país) y, finalmente, la acoge con la finalidad de explotarla sexualmente. Este delito puede tener como víctimas tanto personas adultas como, niñas/es/os y adolescentes, y el consentimiento de la víctima no constituye un factor que exima de responsabilidad penal al agresor (puesto que ninguna persona puede consentir su propia explotación), ni si la víctima era consciente o no de la finalidad para la cual se la captaba.

Explotación sexual de niñas/es/os, y adolescentes: De acuerdo con el Plan Nacional de Prevención y Erradicación de la Explotación Sexual Comercial de Niñas/es/os, y Adolescentes: “La explotación sexual consiste en el abuso sexual cometido contra una persona menor de 18 años de edad, en el que a la víctima o a un tercero se le ofrece pagar o se le paga en dinero o en especie. La víctima es tratada como mercancía u objeto, siendo vendida y comprada por parte de adultos(as), es lo que reproduce una forma actual de esclavitud”. Algunas formas en las que se manifiesta esta explotación son: la pornografía, la utilización de niñas/es/os y adolescentes en la prostitución, el matrimonio servil, la explotación sexual de niñas/es/os, y adolescentes por parte de actores armados y la explotación sexual asociada al contexto del turismo. En los delitos introducidos por las Leyes 1329 y 1336 de 2009, el consentimiento de la víctima no constituye un factor que exima de responsabilidad penal al agresor (puesto que ninguna persona puede consentir su propia explotación).

VIVENCIA DE LA SEXUALIDAD A TRAVES DE LA EXPRESION DE EMOCIONES

VIVENCIA DE LA SEXUALIDAD

Entendida como una construcción social que involucra varios procesos y aspectos que determinan parte del comportamiento del ser humano. Es importante revisar permanentemente el sistema de conocimientos y creencias frente a la Sexualidad y la Convivencia, para comprender el legado de contenidos emocionales y mentales de lo que se transmite de una generación a otra en forma de normas, valores y creencias; respecto a lo que socialmente se inculca sobre la vivencia de la sexualidad, las relaciones de pareja o las formas posibles de ser hombres o mujeres. Hacer este ejercicio de manera reflexiva, permite acompañar el proceso de aprendizaje de niños, niñas, adolescentes sobre su Sexualidad y que tengan una vida libre de miedos y prejuicios.

EXPRESION DE EMOCIONES

Las emociones son estados afectivos innatos y automáticos que se experimentan a través de cambios fisiológicos, cognitivos y conductuales. Son necesarias para adaptarse al entorno en el que se desenvuelven las persona.

ACTA DE REUNION

Es muy importante que las personas aprendan a manejar las emociones ya que éstas tienen repercusión en la salud tanto física como psicológica. El aprender a identificarlas, reconocerlas, sentirlas y gestionarlas desde nuestra infancia será una herramienta muy valiosa, que nos ayudará a transitar por las distintas épocas vitales de manera más saludable y satisfactoria.

LA EDUCACIÓN SEXUAL:

engloba la educación emocional, ya que son aspectos intrínsecos de la persona.

OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN SEXUAL:

conocerse, aceptarse y aprender a expresarse de una forma satisfactoria, tanto para la propia persona como con su entorno, teniendo en cuenta las necesidades propias y ajenas. Por lo tanto, la educación sexual es de vital importancia ya que es una herramienta indispensable para nuestro desarrollo pleno y para alcanzar una vivencia saludable, que genere bienestar, favoreciendo y fomentando que las personas se quieran y se cuiden.

No hay emociones buenas ni malas, lo que se puede es sentir emociones que resulten agradables o desagradables, pero todas ellas son necesarias y transmiten información muy valiosa. Por ejemplo, el miedo es una emoción que nos puede resultar desagradable, pero, si lo sentimos en una relación sexual, puede ser una señal de alarma que nos indica que algo no nos está haciendo sentir bien. Por ello es necesario aprender a escuchar, interpretar y respetar las señales que nos envía nuestro cuerpo, teniéndolas en cuenta y actuando en consecuencia.

FUNCIONES DE LAS EMOCIONES

Función adaptativa: Nos ayuda a regularnos y sobre todo a favorecer nuestra supervivencia, ya que no debemos olvidar que la principal función de nuestro cerebro es que sobrevivamos.

Función social: favorece la comunicación con las demás personas.

Función motivacional: indica lo que el cuerpo necesita y en qué dirección debemos movilizar nuestros recursos para conseguir algo.

Las emociones condicionan las reacciones fisiológicas, pero también los pensamientos y las conductas, ya que generan cambios no solo a nivel físico, sino también a nivel afectivo y a nivel psicológico. Por todo ello, van a tener también influencia en la sexualidad.Aprender a gestionar las emociones es un proceso que requiere trabajar de modo continuo y que precisa de mucho tiempo para integrarlas, siendo una tarea a realizar a lo largo de la vida. Además, no son algo estático, sino que los motivos que las provocan, la intensidad, el momento, el cómo afectan y las circunstancias vitales de las personas varían y, por lo tanto, es continuo el desafío a nuevos retos en el ámbito emocional. Urge estimular la inteligencia emocional para poder ser personas con un desarrollo más saludable en este ámbito y así aprender a

ACTA DE REUNION

auto cuidarnos, así como a cuidar también del resto de personas y las relaciones con ellas.

El cuerpo

Dimensión física a través de la cual existen los seres humanos. Es una herramienta para manifestar los sentidos, las emociones y el placer. El cuerpo siente, tiene necesidades, exige amor propio y es el lugar que permite la reproducción de la especie. De igual manera, el bienestar físico, psicológico y emocional se hace evidente a través de él. A lo largo de la vida, el cuerpo experimenta cambios que van marcando diferentes etapas en el desarrollo de las personas.

la sexualidad

Es la unión de lo biológico, lo social, lo psicológico y lo cultural. Es todo aquello que tiene que ver con el comportamiento, las actitudes y los sentimientos de la persona; forma parte fundamental de la personalidad del individuo y está orientada por la razón, la voluntad y las demás dimensiones y valores del ser humano.

Educar para la sexualidad significa desarrollar competencias en las personas, niños y adolescentes, para la toma de decisiones responsables, informadas y autónomas sobre el propio cuerpo; basadas en el respeto a la dignidad de todo ser humano, de manera que se valore la diversidad de identidades y formas de vida. Esto es importante porque con ello se promueve la vivencia y construcción de relaciones de pareja, familiares y sociales pacíficas, equitativas y democráticas. La expresión de las emociones significa comunicar lo que se experimenta, ayuda a entender y clarificar preocupaciones y a identificar las propias necesidades. Hablar, llorar o enfadarse son formas de expresarse que, además, ayudan a comprender las situaciones que se viven.

Las emociones

Son estados afectivos innatos y automáticos que se experimentan a través de cambios fisiológicos, cognitivos y conductuales. Sirven para que las personas sean más adaptables al entorno.

Los sentimientos

son la toma de conciencia de esas emociones etiquetadas. Sirven para expresar de forma más racional, el estado anímico.

Las emociones juegan un papel muy importante en la forma en que las personas se relacionan con el mundo y con los otros. Las niñas y los niños desde muy pequeños son capaces de reconocer emociones, sentirlas y expresarlas de diferentes maneras y por ello es importante acompañarlos a identificarlas, nombrarlas y comprenderlas. Llevar a cabo actividades relacionadas con el aprendizaje sobre las emociones e identificar cuáles son, en dónde y cómo se manifiestan permite dinamizar espacios para que las niñas y los niños puedan compartir lo que les pasa en su día a día y que los

ACTA DE REUNION

hace sentir de una u otra forma. Al hacerlo se establecen relaciones de reconocimiento y comprensión de lo que se experimenta como algo natural, entendiendo que no hay emociones buenas o malas. Por lo tanto, educar y trabajar en ellas desde los primeros años es fundamental. Aprender a respirar y a manejar el cuerpo es una manera de relacionarse con uno mismo y más aún en lo que se refiere a las emociones, así que hacerlo es una oportunidad para controlarlas.

Las niñas y los niños tienen una vida interior auténtica y profunda, por lo que apoyarlos y ayudarlos a afrontar diversas situaciones es enriquecer su forma de actuar. Adquirir consciencia de procesos como la respiración, el movimiento del cuerpo y las emociones es importante cuando se quiere aprender a responder adecuadamente a algunas situaciones. Por eso adoptar posturas y respirar conscientemente es una oportunidad para que las niñas y los niños cuenten con una herramienta que les facilite avanzar hacia la autorregulación emocional.

La expresión emocional

parte fundamental de la experiencia humana. Desde la alegría hasta la tristeza, las emociones nos acompañan en cada paso del camino, influyendo en nuestras percepciones, decisiones y relaciones sociales.

La expresión emocional se refiere a la forma en que se comunica y comparte las emociones con el mundo que nos rodea. Puede manifestarse de muchas maneras, incluyendo el lenguaje verbal, el lenguaje corporal, la expresión facial y la creatividad artística. La forma en que se expresa las emociones puede tener un impacto significativo en cómo se siente y como se relaciona la persona con los demás. Pero antes de todo eso, ¿cuáles son las emociones? Al igual que en otros muchos aspectos en el ámbito de la psicología, hay diferentes opiniones sobre cuáles son las emociones y cuántas de ellas son realmente universales. Sin embargo, lo realmente importante de todo esto no es dominar a la perfección el etiquetado emocional, sino entender qué nos quiere decir lo que estamos sintiendo encada momento.

• Alegría: Se caracteriza por sentimientos agradables, satisfacción y bienestar. Se manifiesta a través de expresiones faciales como sonrisas y risas, así como por comportamientos de apertura y relajación. Tiene la función de permitirnos disfrutar y sentir placer en los momentos positivos que se viven.

• Miedo: El miedo surge como respuesta a una amenaza o peligro percibido. Se manifiesta a través de reacciones de lucha o huida, como palidez, sudoración, aumento del ritmo cardíaco. Su función principal es avisar de un peligro o amenaza para prepararse y protegerse.

• Tristeza: Se experimenta cuando se enfrenta a la pérdida, la decepción o el dolor emocional. Puede tener diferentes manifestaciones emocionales, desde el llanto al dolor corporal, como en el aparato digestivo. Tiene la función de ayudar a procesar el dolor y el duelo.

• Ira: La ira es una emoción que surge en respuesta a la frustración, la injusticia o la provocación. Se manifiesta a través de diferentes respuestas corporales como el calor, la irritabilidad, etc. La función principal de la ira es la de la

ACTA DE REUNION

defensa, ya que es una emoción que nos ayuda a activarnos frente a la injusticia.

• Asco: El asco es una emoción que se experimenta ante estímulos desagradables o repulsivos, como alimentos en mal estado o comportamientos inapropiados. Se manifiesta a través de expresiones faciales de disgusto, como labios fruncidos, nariz arrugada y gestos de rechazo.

• Sorpresa: La sorpresa surge cuando una persona se enfrenta a algo inesperado o novedoso. Se manifiesta a través de expresiones faciales de sorpresa, como ojos abiertos, cejas levantadas y boca ligeramente abierta. Su función principal es la de ayudar a procesar una información desconocida.

RELACIONES INTERPERSONALES DIGNAS SANAS Y DIVERTIDAS

son las interacciones sociales y emocionales recíprocas entre dos o más personas. Se basan en emociones, sentimientos, intereses comunes o actividades sociales, y están mediadas por la comunicación.

Las relaciones interpersonales tienen un papel fundamental en el desarrollo integral de la persona.

A través de ellas, se obtienen refuerzos sociales que favorecen la adaptación al entorno y contribuyen al bienestar emocional y mental. La importancia de las relaciones interpersonales es brindar apoyo emocional, ya que permiten construir redes sociales, motivan comportamientos saludables y promueven la empatía. Se construyen sobre la base de principios esenciales como la comunicación efectiva, la confianza, el respeto, el compromiso, el establecimiento de límites saludables y la búsqueda de disfrute.

Las relaciones interpersonales son fundamentales para el desarrollo de la personalidad y un factor esencial en la vida cotidiana:

Las relaciones armoniosas con los otros proporcionan una red de apoyo emocional y promueven una sensación de seguridad y pertenencia, lo que ayuda a enfrentar las dificultades y a disminuir el estrés. Además, interactuar con otras personas permite conocer distintas perspectivas y aprender de las experiencias de los demás, lo que contribuye al crecimiento personal. La interacción promueve la empatía y la aceptación de la diversidad, que son habilidades importantes para la vida en sociedad. Los individuos que desarrollan vínculos sociales positivos tienden a ser más saludables, flexibles y tolerantes, y cuentan con más herramientas para integrarse a su comunidad. Las relaciones interpersonales saludables se construyen sobre una

principios de las relaciones interpersonales

• Comunicación efectiva. Existe un intercambio claro y sincero de ideas y sentimientos.

• Confianza. Las personas se sienten seguras en la relación.

ACTA DE REUNION

	• Respeto mutuo. Se consideran y valoran las opiniones y necesidades de todas las personas involucradas en la relación. • Compromiso. Existe un deseo de invertir tiempo y esfuerzo en sostener el vínculo. • Límites saludables. Se respetan los límites que establece cada persona. • Disfrute. Se comparten momentos y actividades agradables. Establecer y mantener relaciones basadas en el respeto, la igualdad (sin sentirse menos ni más que nadie) y la autenticidad de las partes (sin fingimientos). Saber identificar si la relación que se tiene con determinada persona es fuente de bienestar o de malestar. Relacionarse sanamente supone validar el punto de vista de la otra persona, no juzgarla, confiar en ella y, al mismo tiempo, aprender a establecer límites. Conservar relaciones interpersonales significativas, y a la vez ser capaz de terminar aquellas que bloqueen el crecimiento personal. Aspectos claves de las relaciones interpersonales: El primero es aprender a iniciar, mantener o terminar una relación; el segundo aspecto clave es aprender a relacionarse en forma positiva con las personas con quienes se interactúa a diario (en el en el colegio, etc.) Estar en condiciones de disfrutar de redes sociales enriquecedoras a las que cada persona aporta lo mejor de sí misma. Para tener una adecuada relación interpersonal no se debe olvidar la importancia de las habilidades emocionales y las habilidades sociales que complementan la dinámica frente a relaciones dignas, sanas y divertidas. **HABILIDADES EMOCIONALES:** 1. Empatía: Capacidad innata de las personas que permite tender puentes hacia universos distintos al propio, para imaginar y sentir cómo es el mundo desde la perspectiva de las otras personas. Desconectar -por momentos- de los pensamientos y necesidades propias, para conectar con las necesidades de las demás personas. Poder sentir con las otras personas facilita comprender mejor las reacciones, emociones y opiniones ajenas, e ir más allá de las diferencias, lo que hace que se sea más tolerante en las interacciones sociales. “Ponerse en la piel” de las otras personas para comprenderlas mejor y responder de forma solidaria, de acuerdo con las circunstancias. 2. Manejo de emociones y sentimientos: Esta habilidad propone aprender a navegar en el mundo de las emociones y los sentimientos, logrando una mayor sintonía con el propio mundo afectivo y el de las demás personas. Saber leer y comprender lo que comunican las emociones propias y las ajenas. Las emociones y sentimientos nos envían señales constantes que no siempre se escuchan. A veces no damos el permiso para sentir. Este es un ejemplo de cómo el mundo afectivo se puede ver distorsionado por prejuicios, temores y racionalizaciones.

ACTA DE REUNION

	3. Manejo de tensiones y estrés: Las tensiones son inevitables en la vida de todas las personas. De hecho, todos los seres vivos se estresan en determinadas circunstancias, y gracias a eso se dispone de fuerzas adicionales cuando se necesitan. El reto que representan no consiste en evadir las tensiones, sino en aprender a afrontarlas de manera constructiva, sin instalarse en un estado habitual de estrés. Manejar unas y otras es aprender a parar, a soltar cargas, a encontrar nuestro propio ritmo y prioridades. Esta habilidad permite identificar las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones y encontrar vías para eliminarlas o, al menos, contrarrestarlas de manera saludable. **HABILIDADES SOCIALES:** 1. Comunicación asertiva: La persona que se comunica asertivamente expresa con claridad lo que piensa, siente o necesita, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores de sus interlocutores. Para esto, al comunicarse da a conocer y hace valer sus opiniones, derechos, sentimientos y necesidades, respetando las de las demás personas. La comunicación asertiva se fundamenta en el derecho inalienable de todo ser humano a expresarse, a afirmar su ser y a establecer límites en las relaciones sociales. La Asertividad propone tener en cuenta al menos a tres interlocutores de la comunicación: primero, a la persona que se comunica y que requiere conectar consigo misma para saber qué siente, piensa y necesita para luego expresarlo. Segundo, a la persona con la que desea comunicarse, porque comprende que la expresión propia no justifica agresiones ni descalificaciones. tercero, el contexto, porque ser una persona asertiva supone revisar si son las palabras, el momento, el lugar y las circunstancias adecuadas para esa expresión. 2. Manejo de problemas y conflictos: Reconocer los problemas es el paso previo para empezar a manejarlos, verlos con otros ojos (pedir ayuda para alcanzar otros puntos de vista), asumirlos como oportunidades para transformarnos. No es posible ni deseable evitar los conflictos. Gracias a ellos, renovamos las oportunidades de cambiar y crecer. Pueden ser una fuente de sinsabores, pero también una oportunidad de crecimiento. Se puede aceptar los conflictos como motor de la existencia humana, dirigiendo los esfuerzos a desarrollar estrategias y herramientas que permitan manejarlos de forma creativa y flexible, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social. A veces, más que fuerza, los problemas nos piden flexibilidad, levedad, desechar prejuicios, tener la mente abierta.
Hallazgos y Conclusiones	A lo largo de los talleres realizados con los estudiantes del grado 3 de primaria de la institución educativa rural el paso del municipio, se evidenció un alto nivel de receptividad, curiosidad y disposición para aprender sobre temas fundamentales como el reconocimiento y valoración del cuerpo, la prevención

ACTA DE REUNION

	del abuso sexual, la expresión emocional y las relaciones interpersonales sanas. Los estudiantes manifestaron haber comprendido que su cuerpo les pertenece, que nadie tiene derecho a tocarlo sin su permiso, y que es importante conocer los nombres reales de sus partes para poder hablar con claridad y confianza. Uno de los hallazgos más importantes fue el reconocimiento por parte de muchos niños y niñas de que no siempre sabían a quién acudir si se sentían incómodos, y tras el taller, identificaron que pueden hablar con personas adultas de confianza como sus padres, docentes o cuidadores. En cuanto al tema de los secretos buenos y malos, lograron diferenciar claramente que los secretos que dan miedo, tristeza o incomodidad no deben guardarse, y comprendieron que contar lo que sucede no es "portarse mal", sino una forma de protegerse. También fue evidente que disfrutan y aprenden mucho al hablar de emociones, expresando sus sentimientos con mayor claridad y reconociendo que está bien sentirse tristes, enojados o alegres, siempre y cuando lo comuniquen de forma respetuosa. En las actividades sobre relaciones interpersonales, expresaron que valoran la amistad, el respeto, la empatía y el juego compartido como elementos clave para convivir en paz con sus compañeros y compañeras. Como conclusión general, los estudiantes resaltaron que aprendieron a cuidar su cuerpo, a no guardar secretos que los hagan sentir mal, a expresar lo que sienten sin miedo, y a tratar a los demás con cariño y respeto. Esta experiencia permitió confirmar la necesidad de seguir fortaleciendo la educación en derechos desde edades tempranas, ya que ellos están dispuestos a aprender, reflexionar y actuar para su autocuidado y el de quienes los rodean.
Aportes y Sugerencias	Los estudiantes del grado 3 de primaria de la institución educativa rural el paso del municipio, participaron con entusiasmo en los talleres enfocados en el reconocimiento y cuidado del cuerpo, la prevención del abuso sexual, la vivencia de la sexualidad a través de las emociones y la construcción de relaciones interpersonales saludables. Durante las actividades, mostraron gran interés en aprender los nombres correctos de las partes del cuerpo, comprendiendo que su cuerpo es valioso, único y digno de respeto. Muchos compartieron ejemplos sobre cómo cuidan su cuerpo, como alimentarse bien o decir "no" cuando algo no les gusta. Al abordar el tema de los secretos buenos y malos, demostraron comprensión sobre la diferencia entre guardar un secreto que hace sentir bien y otro que genera miedo o tristeza; varios expresaron que nunca se les había dicho que podían hablar con un adulto de confianza si algo los hacía sentir incómodos, y manifestaron sentirse más seguros después del taller. En cuanto a la vivencia de la sexualidad y las emociones, los niños y niñas hablaron abiertamente sobre lo que sienten en diferentes situaciones cotidianas, como la amistad, la frustración o el miedo, aprendiendo a reconocer y expresar sus emociones de manera saludable. En las conversaciones sobre relaciones sanas y dignas, los estudiantes coincidieron en que los amigos y amigas deben tratarse con respeto, sin insultos ni burlas, y valoraron la importancia del juego como forma de relacionarse con alegría. Como sugerencias, propusieron hacer más juegos de roles, canciones y cuentos para seguir aprendiendo estos temas, y algunos expresaron que les gustaría que se hicieran actividades parecidas con sus padres o cuidadores para que ellos también sepan cómo ayudarlos. Sus aportes reflejaron una gran sensibilidad, capacidad de comprensión y disposición para seguir aprendiendo sobre el cuidado de sí mismos y de los demás, destacando la importancia de ofrecer estos espacios educativos desde edades tempranas para fortalecer su autoestima, protección y bienestar.

ACTA DE REUNION

Material anexo	Presentación en Power Point	
	Registro Fotográfico	✓
	Folleto Ilustrativo	
	Listado de Asistencia	✓
	Cartelera Ilustrativa	✓
	Rotafolio Educativo	✓

DERLY HERRERA HUERTAS
EJECUTORA PIC
Municipio de Ricaurte

ANDREA CORDOBA
Coordinador PIC ESE
Municipio de Ricaurte

ZULMA JASLEYDI JAUREGUI VELANDIA
Coordinadora PIC
Municipio de Ricaurte

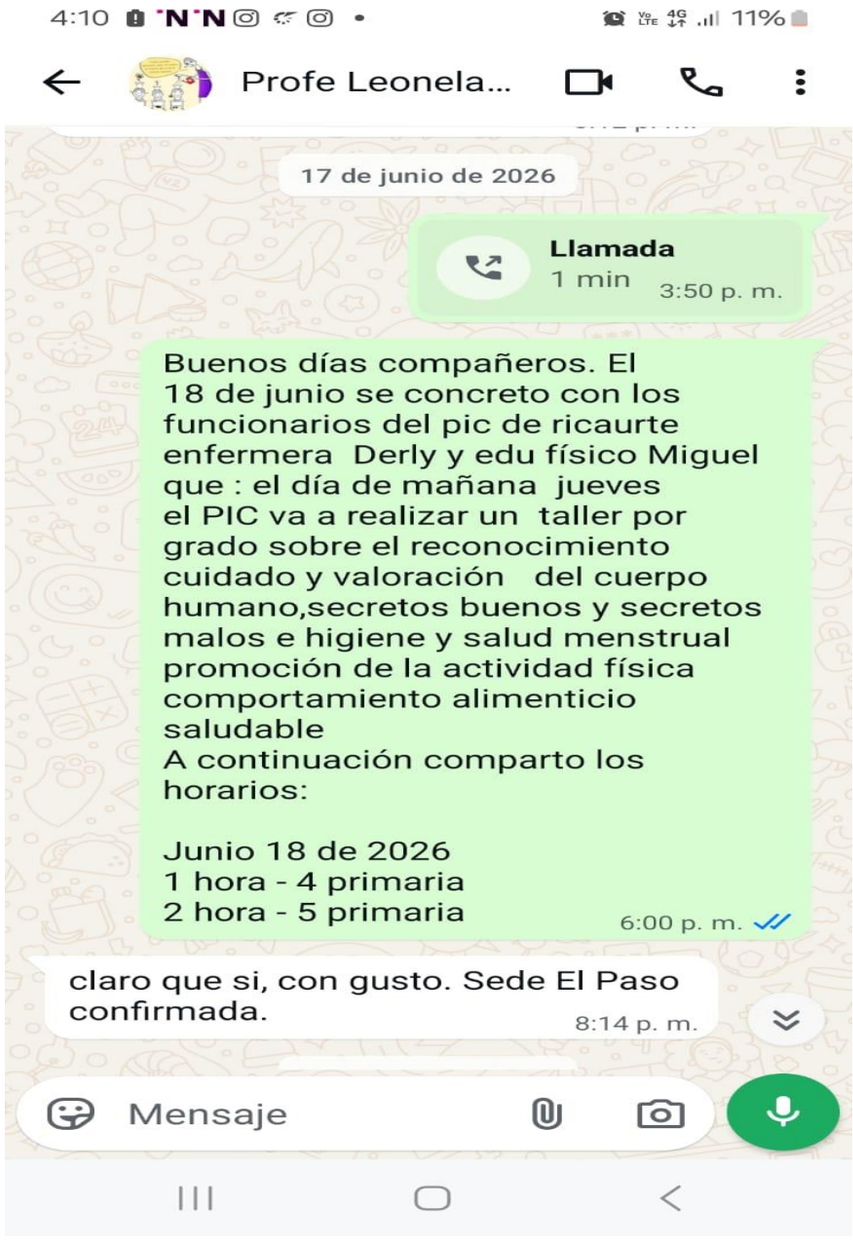
ACTA DE REUNION

REGISTRO FOTOGRAFICO



ACTA DE REUNION

CONVOCATORIA



ACTA DE REUNION

MATERIAL DIDACTICO



JUEGO

