



**MI CUERPO
Y YO:**

**LÍMITES Y
CONSENTIMIENTO**

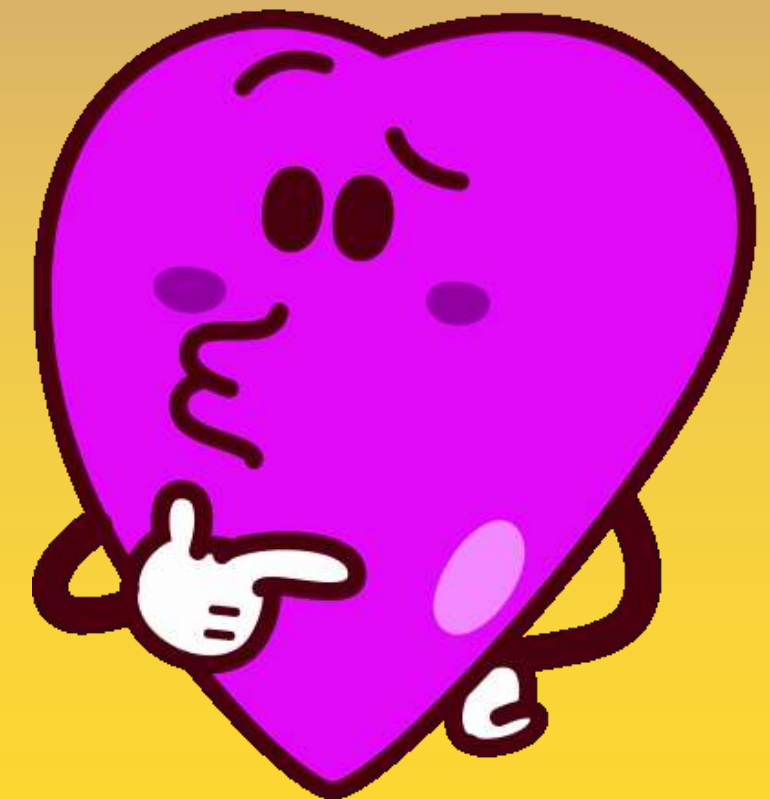


DEPARTAMENTO. CONVIVENCIA EDUCATIVA



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Identificar conceptos importantes en relación a los límites, cuerpo, autonomía corporal y consentimiento.
- Respetar su propio desarrollo físico e imagen corporal.
- Reflexionar sobre la importancia de respetar las decisiones individuales de cada persona.
- Identificar las consecuencias individuales y grupales que podrían afectar el no respetar los límites.

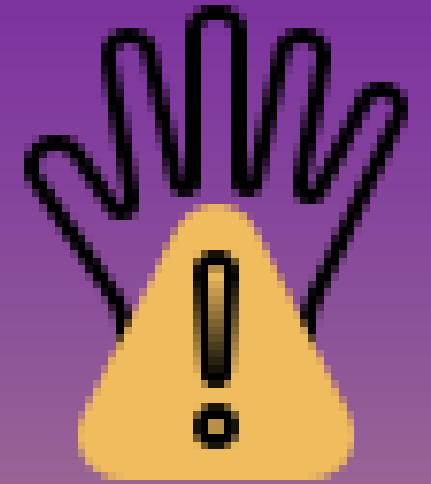


VAMOS A ESTABLECER REGLAS

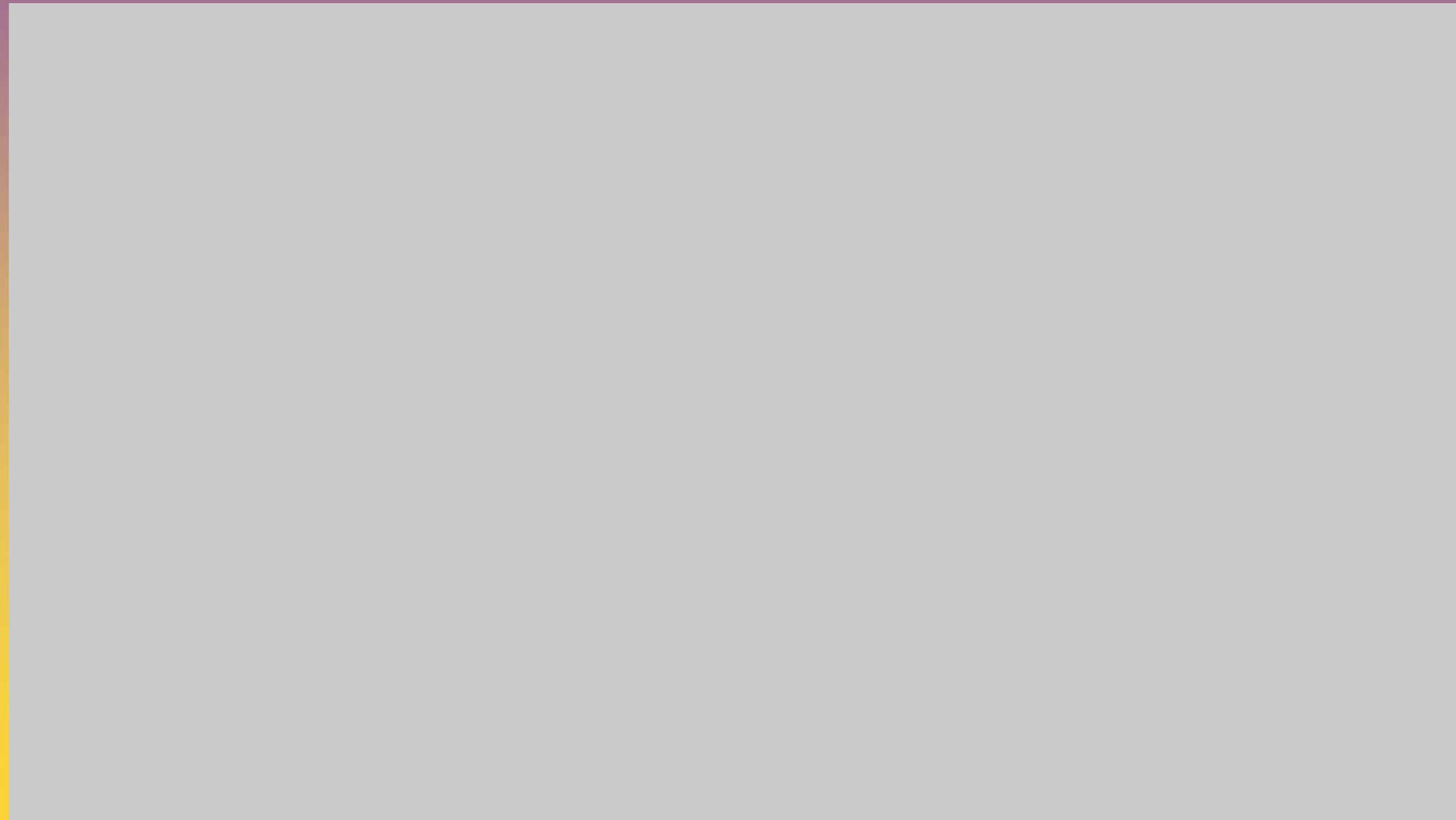
Realicemos una lluvia de ideas para crear una lista de reglas que, en su opinión, ayudaría al éxito de este taller

Tómese la libertad de añadir toda regla importante,
Ejemplo:

- Prestar atención a lo que otros digan.
- No hablar cuando alguna otra persona esté hablando.
- Si alguien no quiere decir nada, no tiene por qué hacerlo.



Antes de iniciar los invitamos a ver un video que nos podría ayudar a comprender sobre nuestros límites.

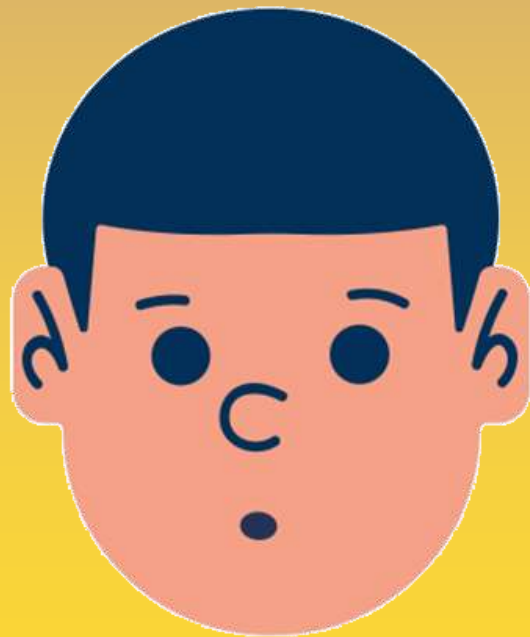


CONCEPTOS

- ***CUERPO HUMANO:*** es un organismo compuesto por una gran cantidad de partes que trabajan en conjunto para mantener a los humanos vivos y funcionando.
- ***LÍMITES:*** El hecho de expresar claramente a los demás qué necesitamos y qué es lo que queremos.
- ***AUTONOMÍA CORPORAL:*** consiste en tener el poder y la capacidad de decidir sobre nuestros cuerpos y nuestros futuros, sin violencia ni coacciones.
- ***CONSENTIMIENTO:*** Manifestación de voluntad expresa o tácita por la cual una persona aprueba un acto que debe llevar a cabo otra persona.

¿QUÉ ES LA

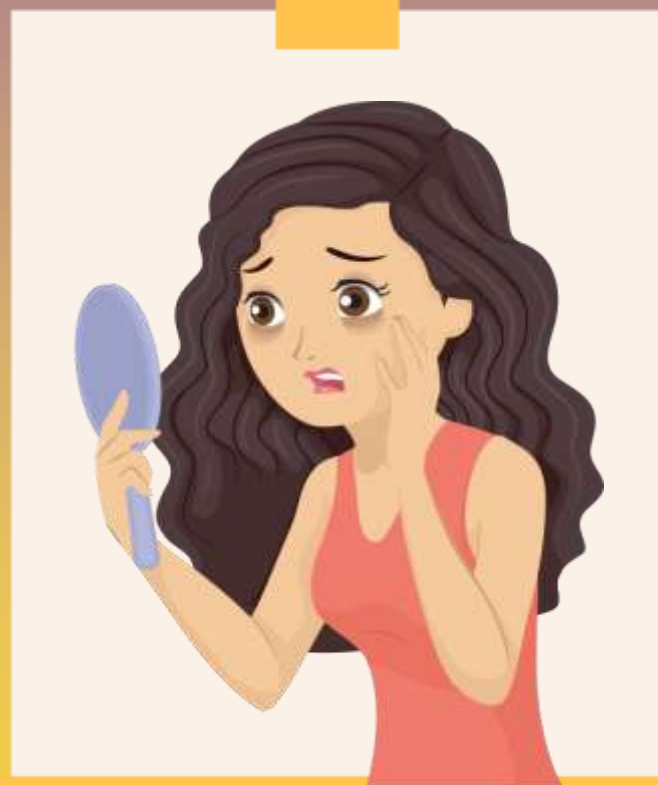
PUBERTAD?



La pubertad es una época en la que ocurren cambios físicos en el cuerpo del niño y de la niña: crecen en tamaño y altura, se desarrollan los órganos y comienza a crecer vello en lugares nuevos del cuerpo.

¿POR QUÉ SE

PRODUCE LA PUBERTAD?



El cuerpo produce nuevas sustancias químicas, llamadas hormonas, que inducen a su desarrollo y ocasionan cambios que convierten a los jóvenes en adultos.

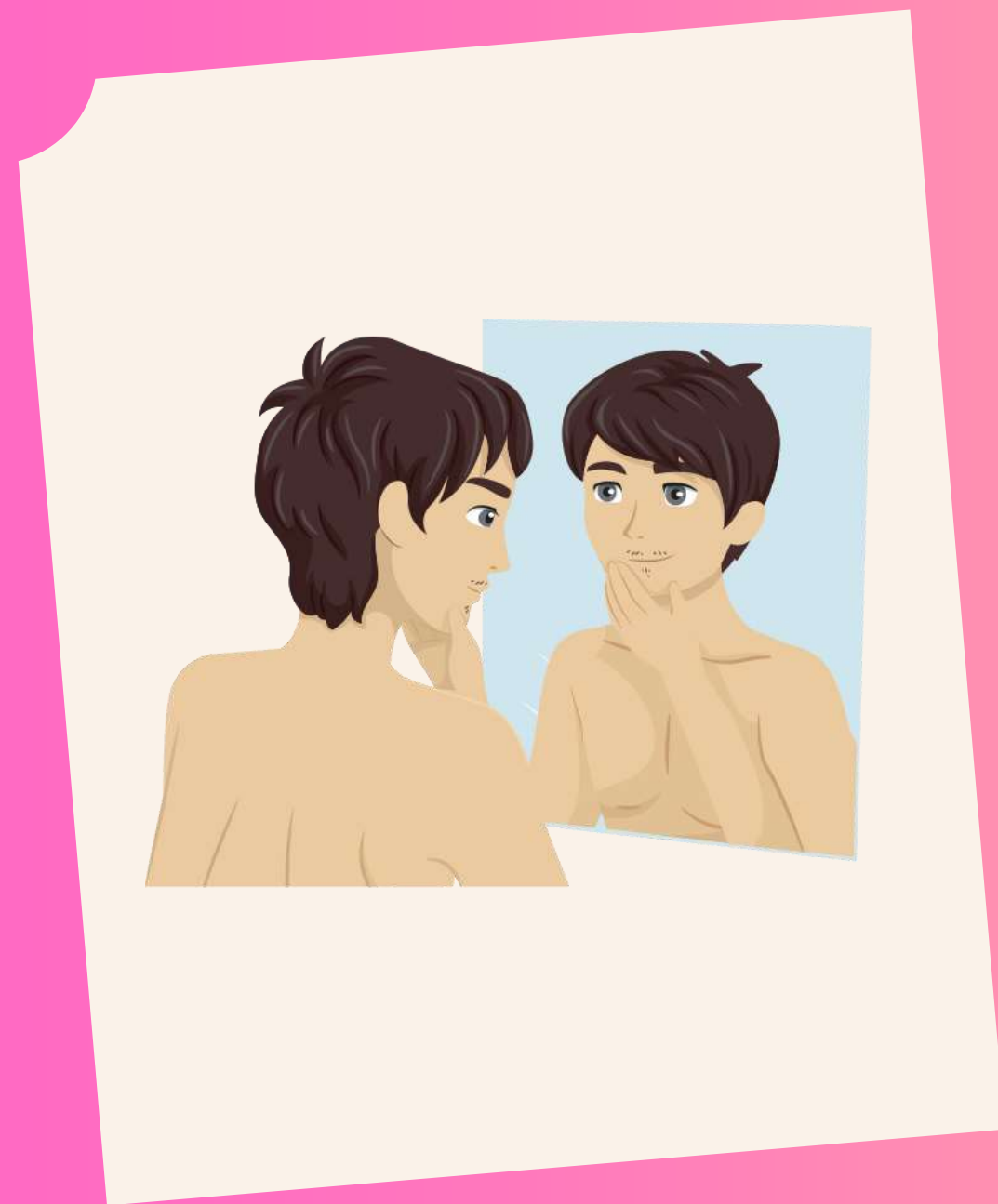
¿CUÁNDO EMPIEZA LA PUBERTAD Y CUÁNTO DURA?

Normalmente, los cambios en la pubertad empieza entre los ocho y 13 años en las niñas, y entre los 10 y 15 años en los varones, si bien hay algunos jóvenes que empiezan antes o después. Cada persona es algo diferente y todos tienen su propio ritmo en el inicio y finalización.



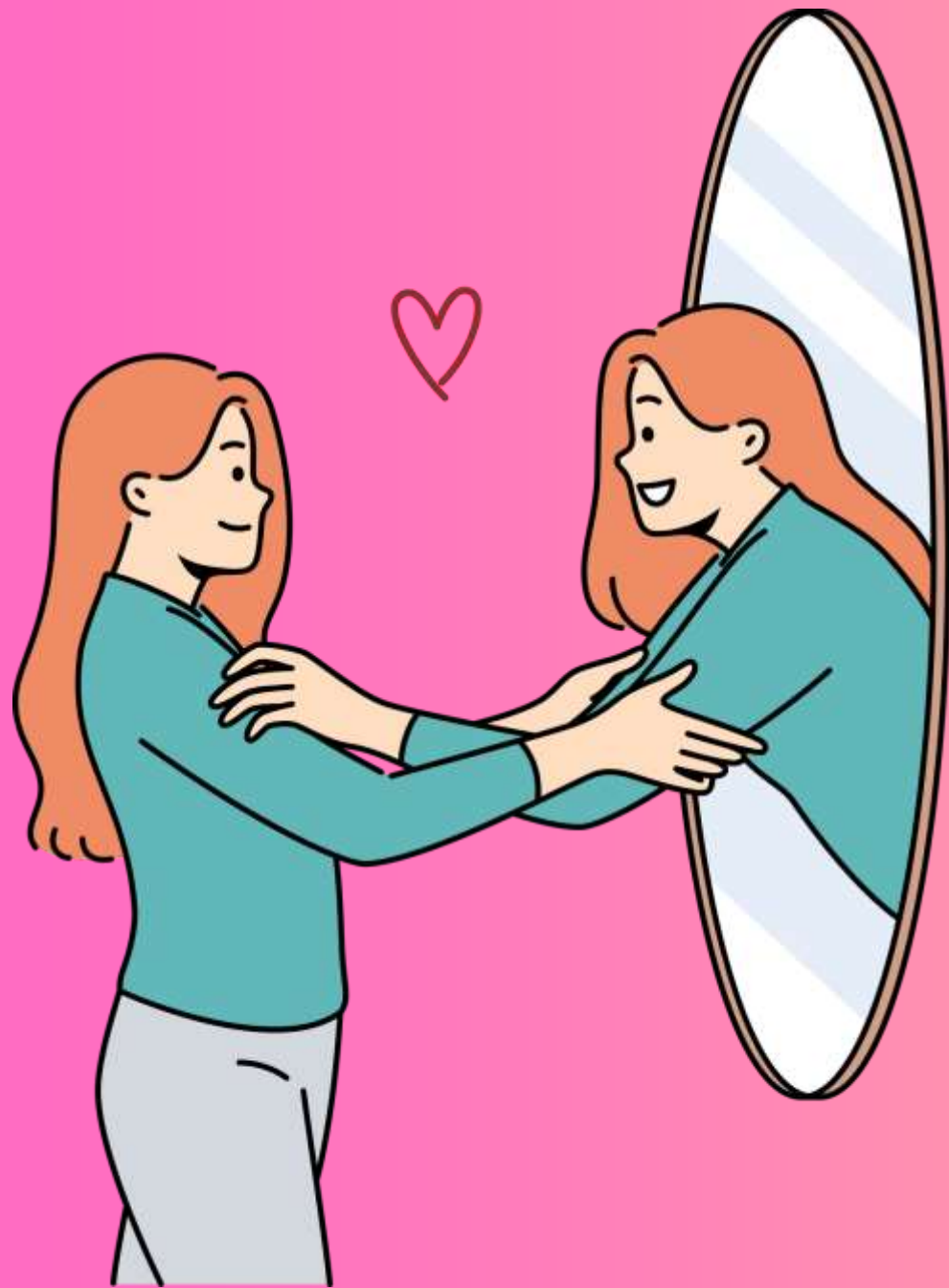
¿CÓMO VAMOS CAMBIANDO?

Existe un evidente cambio entre los varones y las mujeres, tanto en lo físico, emocional y aspectos sociales.



AUTOESTIMA Y PUBERTAD

La suma de juicios que una persona tiene de sí misma; es decir, lo que la persona se dice a sí misma sobre sí misma



CARACTERÍSTICAS DE ESTA ETAPA

- Fatigación rápida
- Menor concentración, planificación, organización
- Sin autonomía académica
- Motivación intensa, cuesta imponer
- Aumento de cortisol (sobretudo 6:30, 7 de la tarde)
- Mayor temor
- Gratificación inmediata (¿retrasada o inmediata?)
- Muerte de neuronas (desconexión), realizan nuevas conexiones, eficiencia cerebral, CEREBRO OCUPADO
- Falta de reflexión y empatía
- IMPORTANTÍSIMO APRENDER

¿CÓMO PODEMOS RESPETAR NUESTRO CUERPO Y EL DE LOS DEMÁS?

Los niños y niñas que han alcanzado la edad escolar pueden haber logrado ya un sentido muy desarrollado del cuerpo como algo valioso y sobre el cual pueden decidir. En estos casos, ellos y ellas saben a quiénes quieren tener cerca, y cómo decir que **NO** cuando algo no parece correcto.

Actividad: La hoja que te entregará la profesora doblada por la mitad a lo largo y en un lado escribe:

COMO RESPETAS TU CUERPO

En el otro lado escribe:

COMO RESPETAS EL CUERPO DEL OTRO

Enumera distintas acciones que realizas para cada uno de los enunciados.



ACTIVIDAD

" ENTREVISTEMOS A NUESTROS PADRES"

Escribe en tu cuaderno las siguientes preguntas y realízala a tus padres:

La compartirás con nosotros en la próxima sesión en orientación

1. ¿Qué es lo que más le gustó de tener 10 a 14 años?
2. ¿Qué es lo que menos le gustó de tener 10 a 14 años?
3. ¿Tiene algún consejo para alguien que está en la pubertad?



ACTIVIDAD PRÁCTICA

"LÍMITES Y CONSENTIMIENTOS"

Se hacen 5 grupos (5-6 estudiantes) donde deberán confeccionar un afiche donde se motive el "Límites y Consentimiento entre las personas". Para esta actividad pueden utilizar plumones, destacadores y lo más importante, la imaginación y creatividad.

Es importante que todos aporten en esta confección, ya que es una forma de demostrar que comprendieron la importancia del respeto de límites y consentimiento.



Gracias

