

AFECTIVO-SEXUAL

RECUERDA

1ª sesión

Cesárea: Operación que consiste en abrir el abdomen y útero de la mujer para sacar el feto.

Cordón umbilical: Apéndice que une el estómago del feto (zona del ombligo) con la placenta de la mujer.

Embarazo: Es el período que va desde que se produce la fecundación hasta el nacimiento del bebé.

Embarazo múltiple: Cuando se produce el desarrollo de más de un feto.

Gemelos: Cuando nacen dos niños fruto del mismo óvulo y espermatozoide.

Mellizos: Cuando nacen dos niños fruto de distintos óvulos y distintos espermatozoides. Si nacen tres se llaman trillizos.

Fecundación: La unión del óvulo (Célula sexual de la mujer) y el espermatozoide (Célula sexual del hombre).

Feto: Denominación que se le da a un futuro bebé entre los tres meses y el final del embarazo. Antes de eso se llama embrión.

Parto: El proceso por el cual un feto deja el cuerpo de la madre y nace.

Placenta: Es la “casita” en forma de bolsa que pasa el alimento y el oxígeno de la mujer al feto y pasa los desechos del feto a la mujer.

Útero o matriz: Un pequeño lugar que hay dentro de la mujer (debajo del estómago), en el cual crece el feto durante el embarazo.

RECUERDA

2ª sesión

Los niños juegan a juegos de niños.

Las niñas juegan a juegos de niñas.

Los niños también juegan a juegos de niñas.

Las niñas también juegan a juegos de niños.

Todos los juegos son para niños y niñas.

Los niños se divierten jugando con niños.

Las niñas se divierten jugando con niñas.

Pero jugando juntos, niños y niñas, nos divertimos mucho más.

No hay tareas para niños y para niñas de forma diferenciada.

Niños y niñas podemos y debemos ayudar en la medida de nuestras posibilidades.

Todos tenemos que colaborar en casa.

PREVENCIÓN

RECUERDA

1ª Sesión

Todos somos valiosos. Toda persona tiene en su interior la capacidad de construir un mundo mejor para sí misma y para los demás.

Puede ser que algunas personas no acaben de creérselo, que los demás les señalen solamente lo que hacen mal, o lo que podrían hacer mejor. Sin embargo, eso no quiere decir que no tengamos en nuestro interior verdaderos tesoros aún no descubiertos por los demás... o incluso por nosotros mismos.

En realidad, sólo se trata de pensar un poco en aquello que sé hacer bien (deporte, juegos, lectura, charlar, escuchar, ayudar), y darnos cuenta de que es cierto.

Además, podemos comunicárselo a los demás (padres, amigos, vecinos, profesores, compañeros de clase). Así nos sentiremos mejor.

Por otra parte, los demás nos pueden decir a nosotros otras cualidades, de las que ni siquiera sospechábamos. Cosas que los demás aprecian, les gusta de nosotros, y no lo sabíamos.

Recuerda que es muy importante conocer nuestros errores para aprender de ellos y no repetirlos, pero es igualmente importante conocer nuestras cosas buenas, para ponerlas en práctica y sentirnos cada vez mejor.

Es también muy importante reconocer que todos somos diferentes, pero cada cual tiene en su interior valores hermosos, aunque no se parezcan a nosotros. Puede que un compañero sea de distinta raza, o físicamente distinto (con gafas, más alto o bajo, invidente o con problemas físicos). Tenemos que aprender a entenderles, aceptarles, respetarles y buscar su amistad, además de mostrar compañerismo y solidaridad con ellos.

RECUERDA **2ª Sesión**

En nuestra vida hay actividades, objetos, lugares y situaciones que nos agradan mucho: estar con amigos, jugar, la tele, las excursiones. Siempre estamos pidiendo a los mayores repetirlos. Eso está muy bien.

En nuestra vida también hay cosas, situaciones y lugares que nos disgustan y nos parecen horribles: el odio, las drogas, la cárcel, la guerra. Y también es bueno que lo sintamos así, para el día de mañana (y también desde ahora mismo) hacer algo para no vivirlas, y que tampoco las sufran los demás.

Por último, existen lugares, situaciones y actividades que no nos acaban de gustar (incluso que odiamos), pero sabemos que tenemos que hacer por nuestro propio bien. En este conjunto de cosas, cada niño tiene sus preferencias y rechazos: a algunos no les gusta nada levantarse temprano, otros odian tener que ir al dentista, o no les gustan las visitas de los mayores, o el colegio, o comer ciertos alimentos.

Pero sabemos que por nuestra propia salud y la de los demás, todo eso es importante hacerlo y vivirlo para ser más felices.

ALIMENTACIÓN

RECUERDA QUE:

Tu cuerpo necesita alimentos diferentes, y que cada uno nos da una cantidad de energía distinta, con la que luego puedes jugar, estudiar, etc.

La energía es algo que necesitamos para sobrevivir. Si no se la proporcionamos, estaremos débiles y cansados.

Cada alimento tiene su propia forma de proporcionar energía. Ningún alimento tiene todo lo que nuestro cuerpo necesita, por eso tenemos que comer distintas cosas.

Para realizar todo el proceso de asimilación de los alimentos es necesario beber suficiente agua en las comidas.

Las “calorías” son formas de medir la energía que contienen los alimentos. No son ni buenas ni malas. Son necesarias, pero sólo las justas. Si se toman de más, el cuerpo las almacenará y acabará por engordar. Si se toman de menos, el cuerpo estará mal nutrido y podremos ponernos enfermos.

Se puede estar muy alimentado, pero mal nutrido. Este es el caso de las personas que toman muchos dulces y bollos, pero poca verdura, pescado o leche.

“Comer de todo” es importante, sobre todo en los niños, pero esto no quiere decir que todos los alimentos puedan tomarse en las cantidades que queramos. Algunos deben tomarse sólo de vez en cuando, como los bollos, los dulces, el chocolate, etc. Otros casi nunca, como la comida rápida (pizzas y hamburguesas, etc.). Y otros no deben tomarse nunca, como la cerveza o el vino, en el caso de los niños.

El proceso de la nutrición es la forma en que el cuerpo transforma los alimentos en nutrientes. La boca, tritura y ensaliva los alimentos; el estómago, los reserva y mezcla con los jugos gástricos; y los intestinos (delgado y grueso), proporcionan a la sangre los nutrientes necesarios y facilitan la eliminación de los desechos, a través de las heces y la orina.

RECUERDA QUE:

Para que las personas estemos sanas, no sólo tenemos que cuidar la salud de nuestro cuerpo. Es igualmente importante que tengamos hábitos saludables en cuanto a nuestra mente y nuestro entorno.

Para cuidar nuestro cuerpo, tenemos que cuidar que nuestra dieta sea sana, pero también debemos bañarnos todos los días, lavarnos los dientes después de cada comida, y lavarnos las manos cada vez que vamos al baño. Tenemos que dormir al menos 9 horas al día, acostarnos siempre más o menos a la misma hora (excepto los fines de semana), y utilizar la cama sólo para dormir, no para ver la tele, ni jugar a videojuegos. También es importante realizar ejercicio físico y practicar la lectura.

Por otro lado tenemos que saber cuidar nuestra mente y esto lo conseguimos teniendo amigos, pasándonoslo bien y sabiendo relacionarnos con ellos y con los adultos. Si discutimos con alguien, hay que intentar resolverlo, y tenemos que saber defender lo que nos gusta, y lo que nos apetece hacer, sin hacerlo de manera agresiva o violenta.

Todos tenemos cualidades positivas y debemos potenciarlas y valorarnos. No debemos ver la televisión más de una hora al día, ni pasar largo tiempo delante del ordenador o en juegos de teclado.

Por último es igualmente importante cuidar nuestro entorno, ya que es responsabilidad de todas las personas que habitan el mundo, cuidarlo de una manera adecuada, reciclando, no contaminando y por medio de un consumo responsable.