

## **AFECTIVO-SEXUAL**

### **1ª Sesión**

#### **¿QUÉ ES LA SEXUALIDAD?**

La sexualidad es una dimensión importante del ser humano. Sus funciones son la afectividad, el placer, la comunicación y la reproducción.

Conocer nuestro cuerpo y nuestras cualidades, y aceptarlo tal cual es, nos hará personas más sanas, y más felices.

#### **¿CUÁNDO APARECE LA SEXUALIDAD?**

Desde que nacemos somos personas sexuadas. La sexualidad no es algo que se pueda quitar o poner. Nuestro cuerpo es todo él sexuado. En todas las edades tenemos intereses y comportamientos sexuales.

#### **DIFERENCIAS NIÑO-NIÑA.**

Todas las personas somos diferentes, unas pequeñas, otras más grandes; unas gordas, otras delgadas; unas rubias, otras morenas, etc. También entre los niños y las niñas existe esta variedad, pero entre ambos hay una diferencia común. Las niñas tienen una parte de su cuerpo, los genitales, diferente a la de los niños. Ellas tienen vulva y ellos pene y testículos. Esta diferencia en su cuerpo no quiere decir que unos sean mejores o peores que otros. Sólo significa que sus genitales son diferentes.

#### **DIFERENCIAS ENTRE NIÑOS Y NIÑAS Y CON LAS PERSONAS ADULTAS.**

A medida que vamos creciendo nuestro cuerpo va cambiando. Así, si observamos a un hombre nos daremos cuenta de que su cuerpo es diferente al de un niño, es más alto, más fuerte, tiene la espalda más ancha, puede tener barba, vello (pelo) en el cuerpo, en el pecho, en las axilas (sobacos) y en el pubis (la zona que rodea a los genitales), en la mujer veremos que tiene pechos o mamas más grandes, caderas más anchas, y vello en las axilas y en el pubis.

Cuando niñas y niños van creciendo su cuerpo se va pareciendo más y más al cuerpo de las personas adultas. Para poder desarrollarlo adecuadamente, es necesario cuidarlo mucho, comer todo lo que nuestros padres nos pidan o nos den en el cole, dormir bien, hacer ejercicios físicos, etc.

## **RECUERDA**

### **2ª Sesión**

Es importante cuidar nuestros sentimientos y nuestro cuerpo, pues sólo tenemos uno para toda la vida. Apreciarlo tal cual es nos hará más felices, y no debemos hacer nunca cosas que perjudiquen nuestra salud.

Conocer nuestros defectos es un buen principio para intentar cambiarlos o reducirlos al máximo.

La higiene íntima debe ser cuidadosa y diaria.

A los 14 años debo vacunarme de Tétanos y Difteria y a los 11 años si no he pasado la Varicela.

El cuerpo del hombre y de la mujer son distintos, pero están hechos para complementarse y tener hijos.

Ser distintos corporalmente no significa que en otras cualidades y defectos seamos diferentes (inteligencia, generosidad, simpatía, trabajo, etc., etc.).

Las relaciones entre niños y niñas, hombres y mujeres, tienen que partir del respeto mutuo.

## **PREVENCIÓN**

### **RECUERDA**

#### **1ª Sesión**

Recuerda que las personas mayores hacemos caso a los niños cuando éstos tienen razón. De alguna forma todos nos educamos a todos.

La salud de los miembros de la familia depende, en buena parte, de todos los que la componen. Si un adulto (padre, madre, abuela o hermano) fuma, y no tiene cuidado de hacerlo en lugares reservados, molestará a los demás con su humo, y contaminará el ambiente, además de hacerse daño a sí mismo.

Los niños pueden hablar de estas cuestiones con sus padres, siempre y cuando se haga con respeto y educación. De hecho, los mayores pueden hacer más caso de un consejo de un hijo que de otro adulto.

Lo normal es que en los “diálogos sobre salud familiar”, los padres digan también a sus hijos lo que desean de ellos: asearse adecuadamente, ordenar su habitación, colaborar en

tareas de limpieza de la casa. Este intercambio de peticiones, cuando no se hace con actitud “guerrera”, es muy bueno para mejorar las relaciones entre todos los miembros de la familia.

Otros consejos, avisos o precauciones que nuestros padres o mayores nos puedan dar, son siempre por el bien de los hijos. Así, tener cuidado en la cocina, no tocar los enchufes o aparatos eléctricos con las manos mojadas, no automedicarse jamás, tener cuidado en la calle, dormir al menos 8 horas, no ver la TV más de una hora al día, no estar “pegado” al ordenador o a juegos de consola tipo “play station”, no estar “enganchado” al móvil... son sólo algunos ejemplos de lo que nuestros mayores nos pueden pedir y a los que tenemos que hacer caso sabiendo que es por nuestra salud aunque en ocasiones no lo “entendamos”.

Tenemos que aceptar que adultos y niños son diferentes, y que algunos comportamientos, como acostarse tarde, beber un poco de alcohol o salir de noche no son negativos para la salud del adulto pero sí para la de los menores.

<p style="text-align: center;"><b>RECUERDA</b> <b>2ª Sesión</b></p>
---

[La amistad es algo más que decir de otra persona que “es mi mejor amigo”. Eso vale para niños pequeños. Cuando se va creciendo, nos tenemos que volver más exigentes a la hora de considerar amigo a alguien.](#)

Un amigo no es sólo alguien que te da o presta cosas, que te hace un favor o que está contigo. Es una persona en quien confías, que te importa tanto como tú a ti mismo, o incluso más. Es alguien por quien estás dispuesto a hacer cosas (o a renunciar a cosas) que no harías por otro.

Los amigos, dicen, pueden ser para toda la vida. Por eso, la amistad hay que cultivarla, enriquecerla, regarla.

Compartir momentos tristes o alegres con un amigo es algo que te da una satisfacción enorme. Más allá de tu familia, saber que tienes alguien que te escucha, te cuenta, vive contigo todo tipo de situaciones, te hace sentirte feliz en un mundo cada vez más individual.

Por otra parte, tener amigos con discapacidades (ciegos, minusválidos, sordos, etc.) o diferencias en cuanto a raza, idioma, otros gustos, etc. es tan natural como tener amigos sin discapacidades o diferencias. Éstas no son un obstáculo para la amistad.

El abuso, “burlas” o peleas entre compañeros conocidos o desconocidos (niños más fuertes o de mayor o menor edad contra otros más débiles) es una injusticia, y en todos los casos debe actuarse y no debemos permitirlo. Lo mejor es acudir a un adulto.

Algunos niños y jóvenes dicen que eso es *chivarse*, cuando en realidad lo que hacen es procurar que se silencie su comportamiento de acoso y abuso.

Muy al contrario, denunciar una injusticia nunca es delatar, sino ser honesto con uno mismo y solidario con los demás.

## ALIMENTACIÓN

### ¿Sabemos comer? El desayuno y la merienda

#### RECUERDA QUE:

El desayuno es muy importante porque el cuerpo necesita recuperarse de las horas de sueño, en las que hemos estado en reposo, y necesita una “carga extra de energía”, para afrontar todas las actividades del día (jugar, estudiar, etc.).

El desayuno debe representar el 25% de los alimentos que se consumen a lo largo del día.

**Desayunar bien no engorda. Es justamente al revés: desayunar poco es lo que contribuye a engordar. ¿Por qué? Porque si desayunas poco y mal, a la hora de comer tendrás mucha hambre y te inflarás de comida o picarás a lo largo de la mañana.**

Es importante desayunar despacio, sentado, masticando bien, mirando qué estás tomando (prestando menos atención a la tele). Y si es posible, en compañía, para que sea más agradable.

Los alimentos que no deben faltar en el desayuno, son: cereales, lácteos y fruta.

Los nutrientes que aporta cada alimento, son:

- Leche (y derivados como el yogur o el queso): proteínas y minerales, sobre todo el calcio, que ayuda a fortalecer huesos y dientes.
- Cereales (pan, tostadas, galletas, etc.): básicamente Hidratos de Carbono, que son la principal fuente de energía instantánea.
- Zumos y frutas: tienen muchas vitaminas, que hacen que el cuerpo funcione bien en su conjunto, y fibra que facilita el tránsito intestinal, previniendo el estreñimiento.
- Mantequilla, mermelada: aportan azúcares y grasas, protegiendo el cuerpo.

Los niños tienen que alimentarse varias veces al día ya que necesitan energía para la gran cantidad de cosas que hacen. La merienda debe cubrir el 15% del aporte nutricional diario, y su objetivo es proporcionar energía sin llenar tanto que a la hora de la cena ya no tengas hambre.

La composición de la merienda es igual que la del desayuno, por lo que debe constar de lácteos, cereales y frutas. Muchas veces se soluciona la merienda por medio de bollería industrial, pero esta no es sana porque tiene muchas grasas y azúcares. De vez en cuando sí podremos tomar un bollo para merendar, pero no debe ser más de uno cada dos semanas.

### ¿Sabemos comer? La comida y la cena

#### **RECUERDA QUE:**

Elaborar menús para la comida es fácil, y todos lo hemos aprendido fijándonos en las comidas que nos dan tanto en nuestra casa como en el colegio.

Sin embargo, lo que se hace un poco más complicado es diseñar un menú semanal de comidas en el que incluyamos todos los alimentos que deben estar presentes de forma equilibrada (verduras, legumbres, carne, pescado, fruta, cereales, hortalizas, lácteos). En este menú semanal también debemos intentar no excedernos con aquellos alimentos que sólo debemos consumir 1 ó 2 veces por semana, o de manera esporádica.

La comida y la cena debemos intentar tomarla siempre a la misma hora (aunque se puede hacer una excepción algún fin de semana). También debemos tomarla sentados en la mesa, no frente a la tele o el ordenador.

Es conveniente masticar correctamente, ensalivando bien los alimentos, para favorecer su digestión y apreciar mejor los sabores y aromas.

La cena puede ser el momento ideal para que toda la familia se reúna, por eso es importante que la disfrutemos con tranquilidad, y no intentemos acabar rápido para ir a ver la tele o a jugar. Es un momento en el que nos podemos enterar de cómo les ha ido el día a nuestros padres, y contarles las cosas que nos han sucedido en el colegio. Por eso lo ideal es que durante la cena la televisión esté apagada.

Es importante cenar a una hora prudente, unas dos horas antes de acostarse para que el organismo complete la digestión antes de conciliar el sueño, ya que si no, nos costará más dormirnos.