

## Quiero y Cuido mi Cuerpo

**Población:** Estudiantes 1° y 2°

- **Objetivo general:** Brindar herramientas que permitan prevenir, sensibilizar, detectar y denunciar las violencias sexuales.

### Objetivos específicos:

- Reflexionar acerca de las partes públicas y privadas en función de conocer el propio cuerpo y sus límites en la interacción con otras personas.
- Identificar formas de querer y cuidar el propio cuerpo y el de las demás personas.

**Tiempo de desarrollo:** Una hora

### Momento I. Incitando ideas

**Tiempo requerido:** 15 minutos

#### ¿Qué necesitaremos?

- Tablero o papel Kraft
- Marcador negro
- Post-its de colores amarillo, verde y rojo.
- PPT-Diapositiva 2 (Opcional)

#### ¿Cómo se hará?

1. Se iniciará el espacio dibujando en el tablero o en un pliego de papel Kraft, la silueta de una persona dividida en dos. (se puede usar o proyectar la silueta Anexo 2). A una de las mitades se le pondrá “Renata” y a la otra mitad le pondrá “Federico”. A medida que se dibuja el cuerpo se les pedirá a las y los estudiantes que digan cómo se llama cada parte del cuerpo y si encuentran diferencias y similitudes entre el cuerpo de Renata y Federico.
2. Cuando se dibujen los genitales se les preguntará en principio cómo se llama esa parte del cuerpo, con el fin de identificar si tienen sobre nombres de los genitales.
3. En caso de que no encuentren diferencias o les de pena nombrar los genitales, se les indicará por ejemplo que “Renata” tiene vulva y “Federico” tiene pene y testículos (tener en cuenta no caer construcciones normalizadoras del género que son binarias y desconocen otras corporalidades como las personas

transgéneros o intersexuales) y se enfatizará que se les debe llamar a estas partes del cuerpo por su nombre, tal como le decimos a los cachetes, la nariz y las orejas.

4. Una vez ya estén dibujados todos los órganos externos del cuerpo, se les preguntará qué partes del cuerpo que dibujaron son privadas y qué partes son públicas.
5. A quiénes sepan, se les dará un papel verde para que lo peguen en las partes públicas de la silueta, uno amarillo para las partes que algunas personas cercanas pueden ver y, si se da permiso, pueden tocar, pero no con tanta frecuencia y el rojo para las partes que otras personas no nos deben ver, ni tocar.
6. A partir de las respuestas se da apertura al segundo momento.

## Momento II. Pensarse y pensarnos

**Tiempo:** 15 minutos

### ¿Qué necesitaremos?

- Silueta del cuerpo humano ya intervenida por estudiantes.
- PPT, Diapositiva 3 (Opcional)

### ¿Cómo se hará?

1. Se explicará los conceptos de partes públicas y partes privadas por medio del semáforo corporal y los papeles, verdes, rojos y amarillos que ya habían puesto las y los participantes en la silueta.

2

¿Qué parte del cuerpo es pública y cuál privada?



- **ROJO:** Partes del cuerpo a las que solo tu tienes acceso y, a esta edad, nadie más puede ver, ni tocar, ni fotografiar, ni grabar. Solo se debe tocar en caso de que sea para tu cuidar tu salud, con tu consentimiento y en la compañía de tu adulto de confianza.
- **AMARILLO:** Partes del cuerpo que algunas veces, dependiendo del clima y la ropa, se pueden ver o no. También las partes que solo algunas personas cercanas que tu quieres pueden tocar, pero siempre con tu consentimiento.
- **VERDE:** Partes del cuerpo que generalmente cualquier persona puede ver a simple vista y, si te sientes bien, puedes dejar que otras personas toquen en tu vida cotidiana, por ejemplo cuando te saludan o cuando estás jugando. Aunque estas partes sean públicas, si alguien te quiere tomar una foto o un video debe preguntarte primero y también a tu adulto de confianza.

***Las partes que marcamos en rojo, las que nunca nadie debe ver ni tocar son los genitales (Pene y Vulva), los senos y la cola.***

2. Es importante que sepan que ninguna persona les puede tomar fotos o videos sin preguntarles primero, sin importar que sean partes públicas. Al igual que nadie tiene porque tomar fotos de sus partes privadas.
3. Además, se enfatizará que, para tocar cualquier parte del cuerpo de otra persona es importante primero preguntar si puede tocar.

***Si la otra persona no quiere, no se debe tocar, así sea una parte pública. Por ejemplo, a mí no me gusta que me toquen los cachetes. También se debe decir “alto” o “detente” si otra persona les quiere ver o tocar una parte que ustedes no quieren que les vean o les toquen. Además, es importante acudir a personas adultas de confianza si les pasa una situación que implique su cuerpo y les haga sentir incomodidad o miedo.***

4. A partir de reconocer la importancia de decir “no” o “esto no me gusta”, se dará paso a la siguiente actividad.

### Momento III. Fortaleciendo saberes y redes

**Tiempo:** 15 minutos

#### ¿Qué necesitaremos?

- Canción <https://www.youtube.com/watch?v=YVZ8GIM2FG0>
- PPT, Diapositiva 4 (Opcional)

#### ¿Cómo se hará?

1. Se le indicará a las y los estudiantes que se aprenderán una canción y un baile que les servirá en caso de que en algún momento una persona les esté tocando o viendo una parte del cuerpo que les hace sentir incomodidad, miedo o vergüenza.
2. Se reproducirá la canción para que la escuchen atentamente, si es posible, también se puede proyectar el video.
3. Luego se les enseñarán las dos frases “yo le digo ¡NO! Fuerte, digo ¡NO! y cuento sin miedo lo que me pasó”. Al enseñar las frases también se les mostrará como pueden decir “NO” con el cuerpo e irse tan pronto como puedan a un lugar seguro y contarle a una persona adulta de confianza lo que les sucedió.

4. Finalmente, se les volverá a poner la canción y se cantará y bailará la parte de la canción que se aprendieron.

#### Momento IV. Reconstruyendo saberes

**Tiempo:** 15 minutos.

#### ¿Qué necesitaremos?

- Hacer un círculo
- PPT, Diapositiva 5 y 6 (Opcional)

#### ¿Cómo se hará?

- Se hará un círculo en el que cada participante tendrá la oportunidad de nombrar una parte de su cuerpo, decir para qué le sirve y cómo la cuida.
- La persona que está facilitando, empezará con un ejemplo propio como:

***“mis piernas me sirven para bailar y saltar y las cuido ejercitándome” o “mi boca y garganta me sirve para gritar muy fuerte cuando quiero o no quiero algo y la cuido tomando mucha agua y lavándome los dientes”.***

- A continuación, le dará la palabra a la persona que está al lado, puede ser usando un objeto como una pelota.
- Finalmente, se enfatizará en que cada parte del cuerpo cumple una función importante por ello se debe querer y cuidar, como también el de las demás personas. Por lo que se cerrará el espacio diciendo “Gracias a mis brazos, gracias a mis piernas, gracias a todo mi cuerpo” y se darán un abrazo a su propio cuerpo.

#### Anexos

**Anexo 1.** Presentación PowerPoint: [PPT Ciclo 1 Quiero y cuido mi cuerpo.pptx](#)

**Anexo 2.** [ANEXO 2. CUERPO.pdf](#)

**Elaborado por:** Laura Marcela Guerra Torres – Ariana del Pilar León Marín

**Revisado y editado por:** Nathaly Alejandra Lemus Moreno