

# Créixer sense límits

Coeducació afectiva  
i sexual

Educació infantil i primària

Curs 2025-2026

LA NATURADORA

La sexualidad es una parte muy importante de quién somos las personas y está presente desde el nacimiento, puesto que nacemos con un cuerpo que tiene un sexo biológico. En las primeras etapas de la vida, el sexo biológico ya determina qué mensajes recibimos y qué expectativas se tienen sobre nosotros y nosotras. Desde los cero años, aprendemos también los afectos y empezamos a aprender a poner límites y respetar los límites de las otras personas. Desde que aprendemos a hablar, conocemos las palabras para denominar todas las partes del cuerpo y, a medida que crecemos, entendemos la función de cada parte. Todo esto es sexualidad y, por tanto, cuando hablamos de educación sexual, hablamos de muchos aspectos relevantes para el desarrollo de las personas: afectos, emociones, cuerpos y cambios, diversidad, coeducación, prevención de violencias sexuales, etc.

No abordar la educación sexual desde el inicio del desarrollo, implica estar haciendo una educación sexual que refuerza la idea de tabú de la sexualidad, como algo que hay que esconder y de lo que no se puede hablar. Es necesario un cambio de modelo para que la sexualidad sea considerada como una dimensión positiva de la persona.

Esta educación sexual empieza desde el nacimiento, se ajusta a la edad de la persona y tiene en cuenta su nivel de desarrollo, para adaptar los contenidos adecuados a cada edad. Parte de un concepto que contempla el bienestar como parte de la salud, transmite una correcta información con bases científicas, se basa en los derechos humanos y apuesta firmemente por la igualdad de género y la aceptación de la diversidad.

Proponemos una serie de actividades de educación afectiva y sexual dirigidas al alumnado del CRA Terra de Riuraus.

El programa contempla la realización de cuatro sesiones por cada una de las aulas de infantil 4-5 años y los cursos de primaria.

En cada uno de los cursos se adaptarán los contenidos a las edades del alumnado, de forma que se profundizará más o menos en los objetivos definidos a continuación, y se abordarán las cuestiones específicas de su edad.

## **OBJETIVOS**

- Conocer el propio cuerpo sexuado.
- Aprender a nombrar el conjunto del cuerpo.
- Identificar los estereotipos de género.
- Conocer el propio derecho a establecer límites.
- Prevenir los abusos sexuales.
- Conocer los cambios corporales y los cambios biológicos que se dan a su edad.

A continuación se detallan los contenidos a trabajar en cada nivel y una primera propuesta de actividades, aunque estas pueden modificarse ligeramente para adaptarse a los grupos y para incorporar otros materiales y recursos.

# INFANTIL, PRIMERO Y SEGUNDO DE PRIMARIA

En infantil, primero y segundo de primaria se abordarán aspectos sobre el conocimiento corporal y aprendizaje de las palabras que sirven para nombrar el conjunto de su cuerpo, sin tener que echar mano de palabras que ocultan, ridiculizan o hacen ostentación de la genitalidad humana. Otro aspecto a tratar será el de la prevención de abusos sexuales y, para ello, se introduce el concepto de partes privadas y se dan herramientas para poner límites y decir no. También se les da herramientas muy sencillas para reconocer qué situaciones tienen que comunicar a personas adultas de su confianza.

## Actividades

Igual que tú, pero diferente. Actividad para evidenciar y poner en valor la diversidad de los cuerpos y para romper con los estereotipos de género desde la primera infancia.

Las emociones. Dinámica para reconocer emociones mediante el juego y expresar las emociones que nos hacen sentir distintas emociones.

Nuestro cuerpo. Introducción sobre la importancia de cuidarnos y conocer nuestro cuerpo. Se propone el audiovisual infantil "nuestro cuerpo" o el cuento "Tu cuerpo es tuyo", con los que se revisan las partes del cuerpo y la necesidad de poner límites y respetar los límites de las demás personas.

La burbuja de los secretos. Se trabaja sobre qué cosas nos hacen sentir que sí y qué nos hacen sentir que no, cuando se trata de contacto con otras personas, para reforzar las herramientas que permitan al alumnado aprenda a poner límites. Se introduce también el concepto de "caricia secreta o malos secretos" para la prevención de los abusos sexuales.

# TERCERO Y CUARTO DE PRIMARIA

En tercero y cuarto, además del conocimiento del propio cuerpo y de las palabras para nombrarlo y de la adquisición de herramientas para reconocer y denunciar abusos sexuales, se incorporarán contenidos sobre los cambios que se dan a sus edades y, especialmente, la menarquia. Es necesario que las criaturas conozcan qué cambios se van a dar en sus cuerpos antes de que estos acontezcan y puedan resolver sus dudas e inquietudes respecto a dichos cambios. Es por ello que a los 8-10 años deben conocer los primeros cambios de la pubertad y la menarquia.

## Actividades

Tu cuerpo es tuyo. Introducción sobre la importancia de cuidarnos y conocer nuestro cuerpo. A partir del cuento “Tu cuerpo es tuyo” se revisan las partes del cuerpo y las normas básicas en cuanto al contacto corporal y al respeto por los límites. Se reflexiona sobre qué cosas los hacen “sentir que sí” y qué los hacen “sentir que no” y como es debido actuar cuando no se respetan los límites propios.

Cuerpos y cambios. El alumnado dibuja como imagina que será su cuerpo en un par de años y qué cambios piensan que se producirá. De la puesta en común del trabajo individual se extraen los temas y dudas principales para abordar en la tercera sesión.

Los primeros cambios. Reflexión sobre los primeros cambios que se dan en las primeras etapas de la pubertad, poniendo especial atención a la menarquía. Se aborda la regla desde un punto de vista positivo, eliminando las concepciones negativas y de vergüenza y cuestionando los principales mitos y falsas creencias sobre este proceso. Se emplea el libro “La regla mola si sabes cómo funciona” y unas maquetas de tela de modelos anatómicos femenino y masculino.

Ponemos límites. Mediante la representación de una serie de escenas, el alumnado ensaya posibles situaciones en las que es conveniente poner límites y, en ocasiones, pedir ayuda de las personas adultas de confianza.

# QUINTO Y SEXTO DE PRIMARIA

En quinto y sexto de primaria se continúa con la misma línea que en los cursos anteriores, pero se amplían los contenidos sobre los cambios de la pubertad, tanto físicos como emocionales, y se responde a sus dudas. En este nivel profundizamos más en la anatomía genital, femenina y masculina, en cuáles son los cambios fisiológicos que se dan a sus edades y cómo puede afectar a nivel emocional el cambio de etapa.

## Actividades

Cuerpos y cambios I. A partir de unas láminas con ilustraciones de cuerpos diversos, se les pide que indiquen las partes del cuerpo y los cambios que se den a sus edades. Esta actividad sirve para evaluar cuál es el punto de partida del alumnado y aquellos aspectos sobre los cuales hay que profundizar más en el taller. Se les da la opción de hacer preguntas anónimas, escribiéndolas en un papel.

Cuerpos y cambios II. Se explica, con la ayuda de unos modelos de tela, las partes de los genitales femeninos y masculinos, poniendo especial atención en el conocimiento de las partes de los genitales femeninos que históricamente han sido obviadas. Se responde a las dudas que han hecho en la primera parte que estén relacionadas con los contenidos de este taller.

Dilemas. Dinámica de prevención de la violencia de género adaptada a situaciones que se suelen dar en las primeras relaciones en la preadolescencia. El objetivo principal de esta es introducir la cuestión del consentimiento, el respeto de los límites y la expresión de los sentimientos.

Dilemas II. Actividad similar a la de la tercera sesión, pero donde se incorporarán situaciones relacionadas con riesgos detectados a lo largo de las sesiones anteriores, especialmente aquellos relacionados con el uso de redes sociales.

Las propuestas de actividades son orientativas y podrán modificarse según las necesidades del centro educativo y las que se detectan en las aulas.

# FAMILIAS

Se realizará una sesión presencial dirigida a las familias del alumnado, con la que se pretende introducir cuál es el contexto de partida y ofrecer herramientas y recursos para acompañar la educación sexual en casa y en la escuela.