

Programa de educación sexual

**5° y 6° de primaria
Curso 2026/2027**

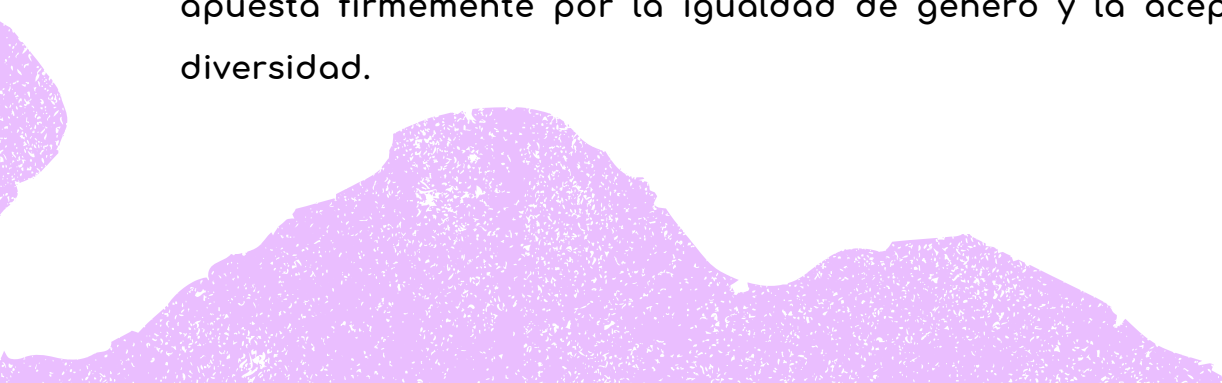
LA NATURADORA



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 de 5º y 6º de primaria de los centros educativos de Aspe.

El programa contempla la realización de tres sesiones por cada una de las aulas de 5º y 6º 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.
- Identificar los estereotipos de género.
- Conocer el propio derecho a establecer límites para la prevención de abusos sexuales y de violencias machistas.
- Conocer los cambios corporales y los cambios biológicos que se dan a su edad.
- Encontrar respuestas veraces y científicas a sus dudas.

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.

QUINTO DE PRIMARIA

La propuesta de talleres está diseñada para acompañar al alumnado de quinto de primaria en la comprensión de su propio cuerpo, los cambios que viven durante la pubertad y la importancia de establecer límites saludables. A través de dinámicas participativas y adaptadas a su etapa evolutiva, se ofrece un espacio seguro donde puedan expresarse, plantear dudas y desarrollar habilidades para el autocuidado. El objetivo es proporcionar conocimientos rigurosos, fomentar actitudes positivas hacia su cuerpo y promover relaciones basadas en el respeto, el consentimiento y el bienestar.

Cuerpos. 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 cuáles son sus inquietudes. Se les ofrece la opción de hacer preguntas por escrito de forma anónima.

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 menarquía desde un punto de vista positivo, eliminando las concepciones negativas y de vergüenza y cuestionando los principales mitos y falsas creencias sobre este proceso. También daremos respuesta a las preguntas que consideremos de las planteadas en la primera sesión.

Tu cuerpo es tuyo. Se les propone que se dibujen y a partir de aquí se reflexiona sobre qué cosas les hacen “sentir que sí” y cuáles les hacen “sentir que no”. Se trata de una reflexión sobre las sensaciones y emociones que puede provocar el contacto físico, para adquirir herramientas que les permitan poner límites cuando el contacto no es deseado. Se trata, en definitiva, de desarrollar habilidades para establecer los propios límites y respetar los de las demás personas. También se aborda cómo proceder en situaciones en las que no se respetan estos límites.

SEXTO DE PRIMARIA

Estos talleres de educación sexual integral para sexto de primaria buscan acompañar al alumnado en una etapa en la que los cambios corporales y emocionales se hacen más evidentes y comienzan a surgir nuevas preguntas. A través de actividades prácticas y espacios de reflexión, se promueve el conocimiento del propio cuerpo, la comprensión de la diversidad y el desarrollo de habilidades para relacionarse desde el respeto y el consentimiento. El objetivo es ofrecer información clara y rigurosa, desmontar mitos, favorecer la expresión emocional y proporcionar herramientas para reconocer límites, afrontar presiones externas y prevenir situaciones de desigualdad o violencia en las primeras relaciones.

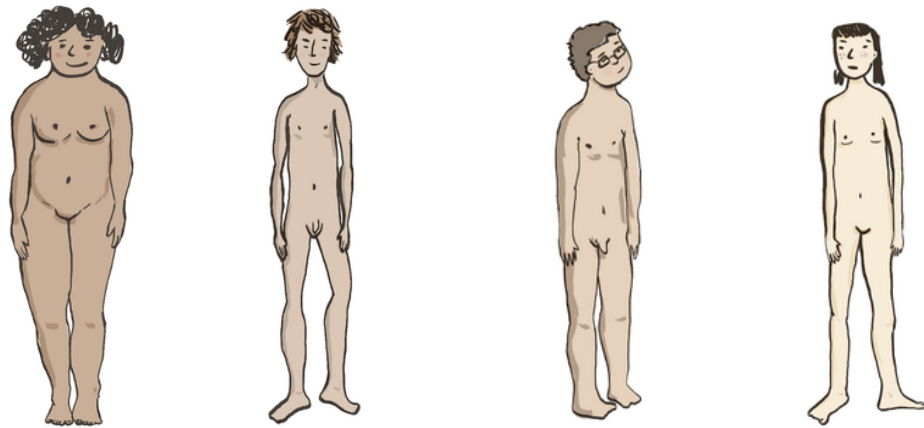
Cuerpos y cambios I. A partir de unas láminas con ilustraciones de cuerpos diversos, se les pide que indiquen las partes del cuerpo y los cambios que se den a sus edades. Esta actividad sirve para evaluar cuál es el punto de partida del alumnado y qué son los aspectos sobre los cuales hay que profundizar más en el programa. Al final de esta sesión se recogen las dudas del alumnado: las y los alumnos escriben en un papel sus dudas y los depositan en una caja de forma anónima.

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 sesión que estén relacionadas con los contenidos de este taller.

Dilemas. Dinámica en la que se plantean distintas situaciones para reflexionar. Se abordan distintos temas, como los estereotipos de género en la expresión de sentimientos, la necesidad de marcar límites y respetar los límites de las otras personas, o cómo identificar situaciones de presión para la prevención de la violencia de género en las primeras relaciones adolescentes.

MATERIALES

Láminas diseñadas por La Naturadora para abordar distintos aspectos sobre el conocimiento del cuerpo y de los cambios que se dan en la pubertad.



- Modelos anatómicos de los genitales y los órganos sexuales internos masculinos y femeninos.



- Vídeos, cuentos y libros para ilustrar los distintos contenidos de los talleres.



LA NATURADORA

www.lanaturadora.com

@lanaturadora

