



**Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz**  
*"Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad"*

**PROYECTO OBLIGATORIO**

CÓDIGO: M2-PL01

VERSIÓN: 01

PÁGINA: 1 de 16



**EDUCACIÓN PARA LA SEXUALIDAD Y CONSTRUCCIÓN DE  
CIUDADANÍA**

**PROYECTO**

Responsables del proyecto:

CARMEN PATRICIA BUITRAGO H  
RICARDO CONTRERAS SUÁREZ  
CLAUDIA ELENA RÍOS OCAMPO

2016

	<b>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</b> <i>"Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad"</i>	
	<b>PROYECTO OBLIGATORIO</b>	
<b>CÓDIGO: M2-PL01</b>	<b>VERSIÓN: 01</b>	<b>PÁGINA: 2 de 16</b>

## INTRODUCCIÓN

En este trabajo se tiene en cuenta el proyecto de vida como eje transversal a todas las áreas del conocimiento personal y pedagógico, ya que es inevitable que los seres humanos interactúen en comunidad respetando sus individualidades y la diferencia con los otros.

Ello implica que, como seres sociales se les posibilite oportunidades de encuentro consigo mismo y puedan en determinado momento tomar decisiones con responsabilidad y espacios donde puedan demostrar su fortalecimiento progresivo en la construcción de su ser.

Además, contribuir en la formación que como seres conlleve a las actuaciones en su entorno y le permitan interactuar como ser social.

Este proceso en la Institución Educativa estará articulado con algunas orientaciones que propone el programa Nacional de Educación para la Sexualidad y Construcción de Ciudadana

	<b>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</b> <i>"Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad"</i>	
	<b>PROYECTO OBLIGATORIO</b>	
<b>CÓDIGO: M2-PL01</b>	<b>VERSIÓN: 01</b>	<b>PÁGINA: 3 de 16</b>

## JUSTIFICACIÓN

La educación sexual es un proceso que se caracteriza por su continuidad en el tiempo abarcando toda la vida de la persona, es indudable que es en la adolescencia cuando los aspectos educativos al sexo toman mayor importancia y desde la infancia las relaciones con el otro son interesantes e inquietantes; Por esto, es importante realizar un trabajo conjunto en la comunidad educativa, teniendo en cuenta las edades para el desarrollo de diferentes temas brindando herramientas para la comprensión de una sexualidad sana. Se trabajarán los cuatro aspectos fundamentales: la persona, la familia, la pareja y la sociedad teniendo en cuenta la integralidad de la persona.

“La educación para la sexualidad es: la formación del ciudadano y la ciudadana para la democracia sexual y como tal debe estar enmarcada en un contexto de profundo conocimiento de los derechos humanos y de máxima valoración del respeto a los derechos de los demás, como regla máxima de convivencia humana. Esto implica profundo respeto por los estilos de vida sexual, de pareja y del género”. GIRALDO Neira, Octavio. 2.006.

La Educación sexual es inherente a la continuidad en formación en valores de los estudiantes con aquellos elementos iniciales proporcionados por la familia y que en la institución Educativa se fortalece en algunos aspectos básicamente desde el respeto por su cuerpo, por el otro, por su relación con el otro, por las diferencias con el otro y por su proyección social.

## OBJETIVO GENERAL

Fortalecer la formación inicial en valores y actitudes que conlleven a la valoración de la Sexualidad, Igualdad, derechos, Autonomía, Responsabilidad y la Salud orientando en una cultura sexual a nivel de afectos, conocimientos, comportamientos a los estudiantes de la comunidad educativa Sor Juana Inés de la Cruz.

### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Desarrollar estrategias lúdicas y formativas que permitan a los estudiantes el fortalecimiento de sus capacidades frente a la toma de decisiones en situaciones cotidianas
- Propiciar la orientación en las tres dimensiones de la sexualidad: Psicológica: Física y Social

	<b>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</b> <i>"Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad"</i>	
	<b>PROYECTO OBLIGATORIO</b>	
<b>CÓDIGO: M2-PL01</b>	<b>VERSIÓN: 01</b>	<b>PÁGINA: 4 de 16</b>

- Identificar formas de sana convivencia que propicien el respeto por sí mismo y por el otro.

### MARCO LEGAL

- Constitución política de Colombia. Título II, de los derechos, las garantías y los deberes
- Resolución 03353/93. "Por lo cual se restablece la obligatoriedad de la educación sexual en todos los establecimientos educativos del país que ofrecen y desarrollan programas de preescolar, básica, media y media vocacional"
- Resolución del ministerio Nacional # 33353 de 1.993 que fundamenta el proyecto Nacional de Educación Sexual (PNES)
- Ley general de Educación 115 de 1.994 ratifica el artículo 14, literal e), la obligatoriedad de la educación sexual impartida en cada caso de acuerdo con las necesidades psíquicas, físicas y afectivas de los educandos según su edad.
- **Ley 1620 de 15 de Marzo de 2003**  
**Artículo 15.** Responsabilidades del Ministerio de Educación Nacional en el sistema nacional de la convivencia escolar y formación para los derechos Humanos, la educación para la sexualidad y la prevención y mitigación de la violencia escolar.

**Artículo 17.** Responsabilidades de los establecimientos educativos en el Sistema Nacional de convivencia escolar y formación para los derechos Humanos, la educación para la sexualidad y la prevención y mitigación de la violencia escolar.

**Artículo 20.** Proyectos Pedagógicos. Los proyectos a que se refiere el numeral 1 del artículo 15 de la presente Ley, deberán ser desarrollados en todos los niveles del establecimiento educativo, formulados y gestionados por los docentes de todas las áreas y grados, construidos colectivamente con otros actores de la comunidad educativa, que sin una asignatura específica, respondan a una situación del contexto y que hagan parte del proyecto educativo institucional o del proyecto educativo comunitario.

Los proyectos pedagógicos de educación para la sexualidad, que tienen como objetivos desarrollar competencias en los estudiantes para tomar decisiones informadas, autónomas, responsables, placenteras, saludables y orientadas al

	<b>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</b> <i>"Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad"</i>	
	<b>PROYECTO OBLIGATORIO</b>	
<b>CÓDIGO: M2-PL01</b>	<b>VERSIÓN: 01</b>	<b>PÁGINA: 5 de 16</b>

bienestar; y aprender a manejar situaciones de riesgo, a través de la negativa consciente reflexiva y crítica y decir no a propuestas que afecten su integridad física o moral, deberán desarrollarse gradualmente de acuerdo con la edad, desde cada una de las áreas obligatorias señaladas en la Ley 115 de 1994, relacionados con el cuerpo y el desarrollo humano, la reproducción humana, la salud sexual y reproductiva y los métodos de anticoncepción, así como las reflexiones en torno a

actitudes, intereses y habilidades en relación con las emociones, la construcción cultural de la sexualidad, los comportamientos culturales de género, la diversidad sexual, la sexualidad y los estilos de vida sanos, como elementos fundamentales para la construcción del proyecto de vida del estudiante.

- Decreto 1965 del 11 de septiembre de 2013 por el cual se reglamenta la ley 1620
- Guía No. 49. Guías pedagógicas para la convivencia escolar. Ley 1620 de 2013 - Decreto 1965 de 2013.
- Maleta Pedagógica. Programa de educación para la sexualidad y Construcción de ciudadanía. Min educación.

## METODOLOGÍA

Propuesta Didáctica:

El desarrollo de la Autonomía implica el ejercicio de la libertad, la preparación para la toma de decisiones y la responsabilidad en todos los actos de la vida. La Autoestima considera la consolidación del auto concepto, auto evaluación, la confianza, la seguridad, y el respeto por sí mismo, a la vez que se constituye en la base para generar la relación con el otro.

La convivencia armónica comprende el respeto por los otros. La reciprocidad, el dialogo, la participación y el amor.

La salud es considerada como el bienestar tanto físico como mental de la persona y de la sociedad.

La Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz en su proyecto Educación para la sexualidad y construcción de ciudadanía, propone las siguientes temáticas para desarrollar en cada uno de los grados:

	<b>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</b> <i>"Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad"</i>	
	<b>PROYECTO OBLIGATORIO</b>	
<b>CÓDIGO: M2-PL01</b>	<b>VERSIÓN: 01</b>	<b>PÁGINA: 6 de 16</b>

- La PERSONA como ámbito de construcción de la identidad, la conciencia y la singularidad.
- La PAREJA como espacio privilegiado para la construcción y vivencia de la sexualidad.
- La FAMILIA como núcleo socializador primario desde donde se construyen valores, actitudes y comportamientos sexuales.
- La SOCIEDAD como espacio socializador secundario desde donde se valida y realimentan la cultura y los valores sexuales.

Para determinar la pertinencia de los contenidos en cada uno de los grados, se tendrá en cuenta el momento evolutivo de los estudiantes y sus necesidades e inquietudes, que justifiquen la elección del ENFASIS en cada grado. Lo que se trabaja en un grado puede abordarse en otros. Es cuestión de priorizar y enfatizar un aspecto para cada nivel, de igual servirá de hilo conductor para el trabajo institucional del proyecto de vida.

Preescolar: IDENTIDAD: Reconocimiento de la imagen de sí mismo a través de la interiorización de valores y actitudes del entorno.

Primero: RECONOCIMIENTO: Valoración positiva de las características y comportamientos singulares que determinan que cada persona sea única y diferente.

Segundo: TOLERANCIA: la capacidad de aceptar al otro con sus diferencias en la manera de ser, pensar y actuar.

Tercero: RECIPROCIDAD: Relación del nosotros desarrollando la solidaridad entre las personas sin ningún tipo de discriminaciones.

Cuarto: AUTOUIDADO: Fortalecimiento de la conciencia ecológica como medio de relación armónica con el entorno. La sexualidad como componente esencial de todos los procesos vitales.

Quinto: SEGURIDAD: promoción del encuentro interpersonal que reconoce la dependencia y la necesidad de contacto, cuidado y reconocimiento de sí mismo y del otro.

Sexto; DIALOGO: Formación de la sexualidad desde el compartir afectos, ideas y conductas con el otro basada en el respeto y la comunicación.

Séptimo: CAMBIO: Aceptación de crecimiento, desarrollo y transformación personal a partir de la vivencia consciente de tales procesos.

Octavo: AMOR – SEXO: Enriquecimiento de la sexualidad dentro de un contexto afectivo, creativo y humanista.

Noveno: RESPONSABILIDAD: Preparación para la toma de decisiones libres, consientes y éticas en relación con la vida sexual.

Décimo: CONCIENCIA CRÍTICA: Comprensión y análisis del entorno y del sí mismo que permita asumir un juicio valorativo frente a actitudes y comportamientos sexuales.

Undécimo: CREATIVIDAD: Desarrollo de la capacidad de imaginar, inventar, recrear y representar en el contexto amoroso social

Lo anterior se complementa con los hilos temáticos y competencias presentadas en las guías sugerida por secretaria de educación y presentes en la Maleta Pedagógica, para lo cual desarrollamos la matriz pedagógica implementada por la corporación cariño y que ha sido adaptada a las necesidades de nuestra institución.

### CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES 2016

ACTIVIDAD	FECHA DE REALIZACIÓN	RESPONSABLES
Visita de "NOSOTRAS" con charla sobre el Autocuidado y entrega de material sanitario a las estudiantes de los grados 4° a 11°	Febrero de 2015	Nosotras
Reflexión sobre mi identidad sexual.	Marzo 18 de 2016	Docentes del proyecto.
Taller sobre la construcción de mi identidad social.	Septiembre 16 de 2016	Docentes del proyecto.

	<b>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</b> <i>"Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad"</i>	
	<b>PROYECTO OBLIGATORIO</b>	
<b>CÓDIGO: M2-PL01</b>	<b>VERSIÓN: 01</b>	<b>PÁGINA: 8 de 16</b>

## BIBLIOGRAFÍA

Giraldo, Neira Octavio. "La educación sexual: el aprendizaje desde la cuna". 2006.  
Revista Javeriana 721: 28 de Enero

Módulos: Programa nacional de educación para la sexualidad y construcción de ciudadanía. Min educación

De los derechos fundamentales (Capitulo 1, Artículos 13, 16 y 18 Constitución Política de Colombia, 1.991)

Ley 115 de 1.994, artículo 14, literal e. Obligatoriedad de la Educación Sexual en todos los establecimientos Educativos del País

Decreto 1860 de Agosto 3 de 1994, artículo 36. Implementación de la Educación Sexual como Pedagógico en las Instituciones Educativas

Ley 1620 del 15 de marzo de 2013 y su decreto reglamentario 1965 del 11 de septiembre de 2013

## ANEXOS



GUIA PARA LA APLICACIÓN DE LA PRIMERA ACTIVIDAD PROYECTO DE EDUCACION SEXUAL Y CONSTRUCCION DE CIUDADANÍA MARZO 2016

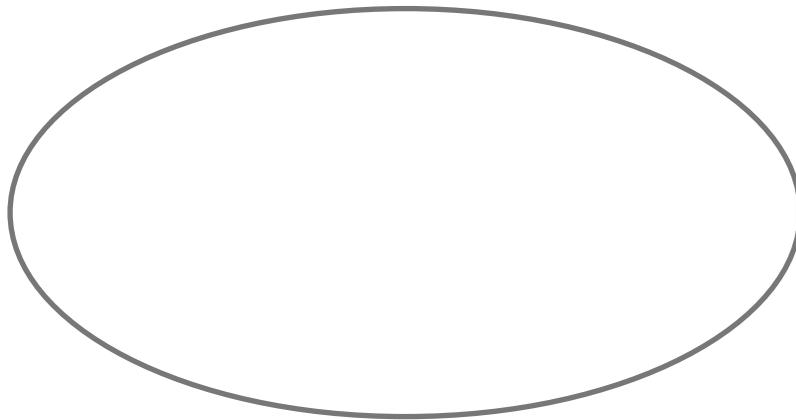
GRADO: Preescolar y primero.

TEMA: Quien soy

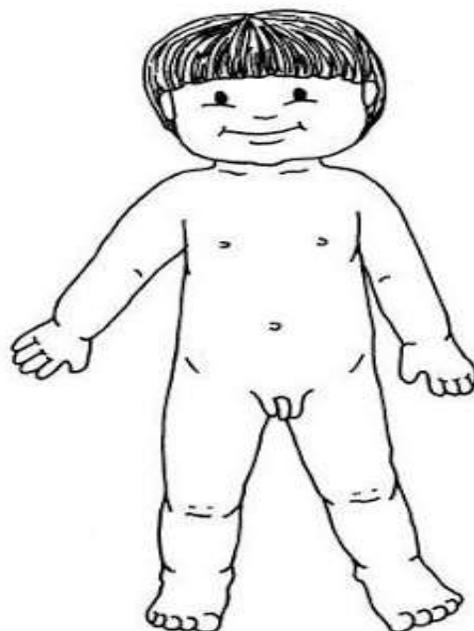
En compañía de mi profesora realizo las siguientes actividades

1. Me miro en un espejo por un momento... luego dibujo mi figura dentro de este espejo y respondo las siguientes preguntas:

¿Cómo soy yo?



- ¿Cómo me vi?
  - ¿Qué me gusta de mí?
  - ¿Que no me gusta de mí?
2. Socialización de la actividad en el grupo.
  3. Con diferentes materiales decora y viste la imagen con la que te identifiques (niño- Niña)

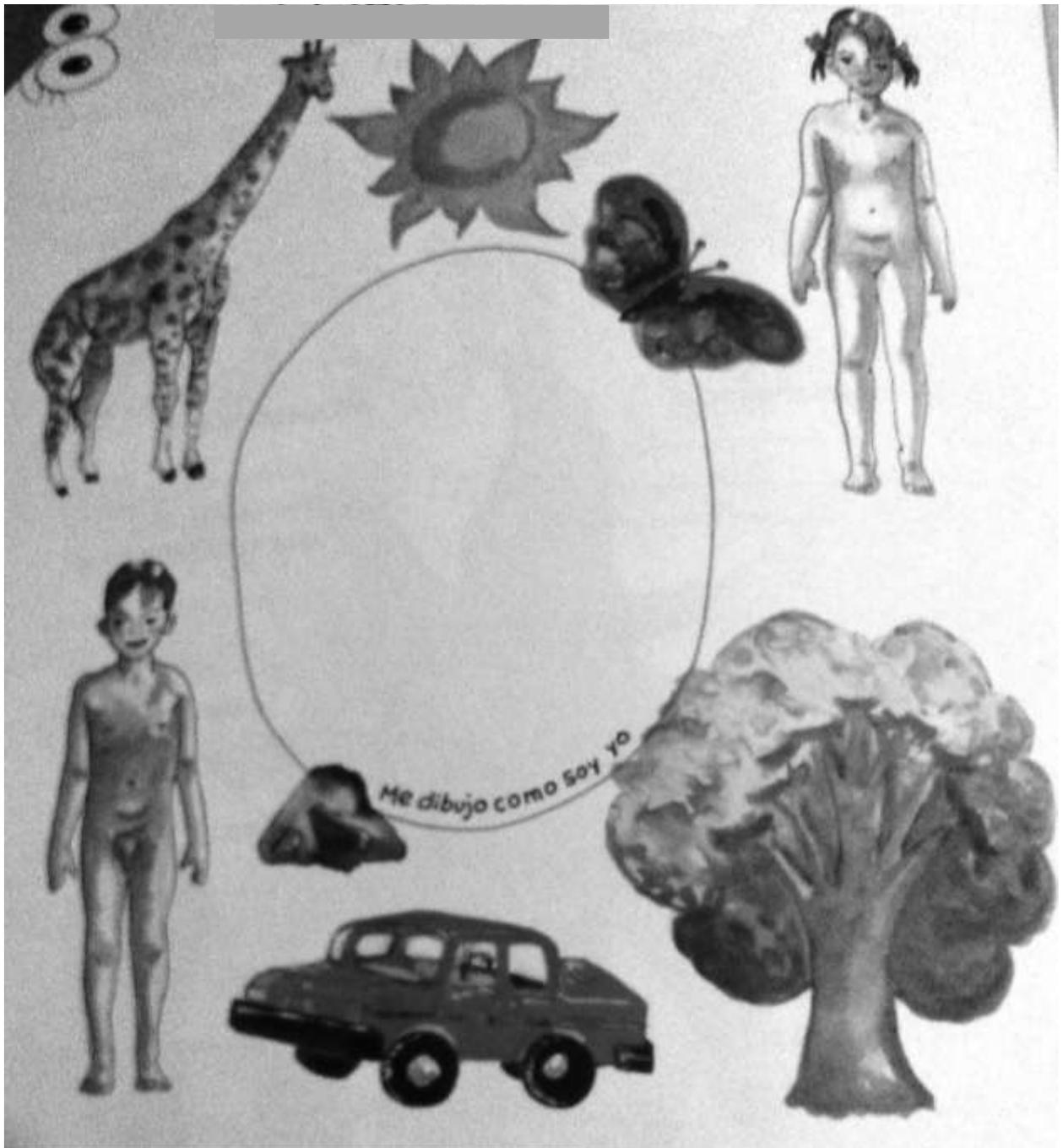


**GUIA PARA LA APLICACIÓN DE LA PRIMERA ACTIVIDAD PROYECTO DE EDUCACION SEXUAL Y CONSTRUCCION DE CIUDADANÍA MARZO 2016**

**GRADO: Segundo y tercero**

**En compañía de tu profesora realiza las siguientes actividades:**

¿Quién es como yo?



- Encierro en un círculo quien es como yo.
- ¿En qué somos iguales?
- ¿En qué somos diferentes?
- ¿Qué me gusta de mi cuerpo?
- ¿Qué no me gusta de mi cuerpo?
- Dibuja una historieta grafica que represente aquellas actividades que realizas para cuidar tu cuerpo y porqué es importante hacerlo.

	<b>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</b> <i>"Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad"</i>	
	<b>PROYECTO OBLIGATORIO</b>	
	<b>CÓDIGO: M2-PL01</b>	<b>VERSIÓN: 01</b>

## GUIA PARA LA APLICACIÓN DE LA PRIMERA ACTIVIDAD PROYECTO DE EDUCACION SEXUAL Y CONSTRUCCION DE CIUDADANÍA MARZO 2016

**GRADO: Cuarto y quinto**

En compañía de tu profesora realiza las siguientes actividades:

1. Lee el siguiente texto y dialoga a cerca de el con tu profesora

### EL CONEJO QUE QUERIA SER AZUL

Había una vez un conejo llamado Blanquito. Una vez estaba paseando en el bosque cuando, de pronto, encontró un riachuelo y se acercó. Se asomó a él y vio su reflejo, ¡era azul! Se vio tan bonito que quiso ser azul. Después de mucho rato fue a ver a su amigo el caballo.

-¡Hola, amigo caballo! -dijo el conejo

-¡Hola amigo conejo! ¿Hay algún problema?

-El conejito contestó

-Lo que pasa es que quiero ser azul

¡Azul! ¿Cómo es eso, conejito? A mí me gusta blanco; además, así eres.

-Se, pero me gustaría ser azul -Contesto el conejo

-Bueno, haz lo que quieras -dijo el caballo un poco molesto.

El conejo se fue muy triste y de pronto se le ocurrió pintarse de azul con pintura. Fue por un bote de pintura y se metió en él. Pero al otro día cuando se bañó se despintó todo y se puso muy triste otra vez. Fue a ver a la abeja y le preguntó que cómo se podía pintar de azul. Pero la abeja le contestó lo mismo que el caballo.

Se puso muy triste y caminó por el bosque y la montaña. Vio una rosa blanca y dijo:

- Creo que mi amigo el caballo y mi amiga la abejita tenían razón, me veo mejor como soy -y se fue a pedirles una disculpa por su tontería y vivió feliz para siempre.

**Renato Cárdenas Victoria (8 años)**

2. Dibuja la silueta de tu cuerpo y colorea de azul la parte que más te gusta de tu cuerpo y de verde la que menos te gusta
3. ¿En que se parecen los niños y las niñas?
4. ¿En qué son diferentes?
5. ¿A quién me parezco? ¿Por qué?
6. Con la ayuda de un adulto coloca tu mano en una hoja, luego compara con la de los otros niños y niñas.
7. Escribe dentro de la figura de la mano dibujada, palabras con las cuales te identifiques. Ejemplo: amor, ternura.....

	<b>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</b> <i>"Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad"</i>	
	<b>PROYECTO OBLIGATORIO</b>	
<b>CÓDIGO: M2-PL01</b>	<b>VERSIÓN: 01</b>	<b>PÁGINA: 12 de 16</b>

## GUIA PARA LA APLICACIÓN DE LA PRIMERA ACTIVIDAD PROYECTO DE EDUCACION SEXUAL Y CONSTRUCCION DE CIUDADANÍA MARZO 2016

**GRADO: Sexto y séptimo**

**En compañía de tu profesora realiza la siguiente lectura:**

### **MI CUERPO**

Tu cuerpo, a través de él te identifican con un nombre, unas características físicas (soy negro, blanco, blanca, mestizo, mestiza, alto, alta, gordo, gorda, etc.) y una manera de ser (soy alegre, solidario, amable, cariñoso, malgeniado, etc.).

Desde tu cuerpo experimentas sensaciones, emociones y sentimientos que te permiten relacionarte contigo mismo, y con los demás. Algunas veces, a medida que crecemos, no aprendemos a valorar nuestro cuerpo y lo que somos, nos sentimos inferiores, no apreciamos nuestro color de piel o de ojos ni nuestros rasgos físicos o, a veces, deseamos tener el cuerpo de modelos que vemos en las revistas y en la televisión.

Por ello es importante quererte valorarte y aceptarte a ti mismo, en la medida en que eres único e irrepetible. Fortalece tu autoestima, que no es otra cosa que amarte a ti mismo.

### **ACTIVIDAD**

1. Escoge la silueta con la que te identificas, en el centro de la silueta escribe tu nombre, y si sabes su significado o lo que crees que significa. Fecha de nacimiento, la hora y de dónde eres
2. Dentro de la silueta escribe tus características físicas y emocionales. Ejemplo color de ojos, color de piel, estatura, alegre, amable, cariñoso, malgeniado etc.
3. Afuera de la silueta escribe a un lado las cosas que piensas que te gustaría recibir y que son agradables para ti; puedes poner los colores que representen esa sensación agradable. Al otro lado escribe las cosas que consideras que te harían daño; puedes poner los colores que representen esa sensación desagradable.
4. Reúnete en grupo y socializa la actividad. Escribe que aprendiste y algo corto sobre esta experiencia.

	<b>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</b> <i>"Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad"</i>	
	<b>PROYECTO OBLIGATORIO</b>	
<b>CÓDIGO: M2-PL01</b>	<b>VERSIÓN: 01</b>	<b>PÁGINA: 13 de 16</b>

## GUIA PARA LA APLICACIÓN DE LA PRIMERA ACTIVIDAD PROYECTO DE EDUCACION SEXUAL Y CONSTRUCCION DE CIUDADANÍA MARZO 2016

En compañía del docente realizar la siguiente lectura:

**GRADO: Octavo y noveno**

### Reflexión sobre el cuerpo y las emociones

A través de tu cuerpo te identifican con un nombre, unas características físicas (soy negro, blanco, mestizo, alto, gordo, etc) y una manera de ser (soy alegre, solidario, amable, cariñoso y malgeniado, etc.)

Desde tu cuerpo experimentas sensaciones, emociones y sentimientos que te permiten relacionarte contigo mismo y con los demás. Algunas veces, a medida que crecemos, no aprendemos a valorar nuestro cuerpo y lo que somos, nos sentimos inferiores, no apreciamos nuestro color de piel o de ojos, ni nuestros rasgos físicos o, a veces, deseamos tener el cuerpo de modelos que vemos en las revistas y la televisión.

Las emociones son la manera en la que el cuerpo responde a los sentimientos. La Asociación Internacional de Terapia Shen describe las emociones como una experiencia metafísica paralela a respuestas biológicas y procesos psicológicos. La medicina tradicional china considera que hay siete emociones, que incluyen alegría, ira, ansiedad, pena, ensimismamiento, miedo y temor los cuales afectan a la salud de un órgano específico.

#### Emociones y pares de órganos

La medicina tradicional china, la cual se ha practicado por más de cinco mil años, tiene un principio central que clasifica cinco sistemas de órganos principales, cada uno de los cuales está asociado con diferentes emociones, de acuerdo con la Fundación Mundial de Medicina Tradicional China. Los cinco sistemas de órganos principales involucran pares de órganos y una emoción asociada. El hígado y la vesícula biliar están asociadas con la ira, el corazón y el intestino delgado con la alegría, el bazo y el estómago con pensar demasiado o ensimismamiento, los pulmones y el intestino grueso con la pena, y los riñones y la vejiga con el miedo. La psicología china, la cual es una parte integral de la medicina tradicional china, se enfoca en la relación entre las emociones y los órganos, y su efecto en la salud.

#### Alegría

La alegría es una emoción de profunda satisfacción conectada con el corazón. Cuando una persona se sobreexcita con alegría, puede experimentar agitación, insomnio, fiebre y palpitaciones cardíacas.

#### Ira

La ira es una emoción asociada con el resentimiento, la frustración, la irritabilidad y la furia. La medicina china afirma que esta emoción de cólera está almacenada en el hígado y la vesícula biliar, los cuales producen y acumulan bilis, respectivamente. Esta ira puede afectar muchos procesos biológicos que minan la energía y causan dolores de cabeza, mareos y presión sanguínea alta.

#### Ansiedad

La ansiedad es una emoción de excesiva preocupación que puede afectar los pulmones y el intestino grueso, de acuerdo con TCMWorld.org. La ansiedad puede causar que una persona sea incapaz de usar su energía y sufra de falta de aliento

	<b>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</b> <i>"Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad"</i>	
	<b>PROYECTO OBLIGATORIO</b>	
<b>CÓDIGO: M2-PL01</b>	<b>VERSIÓN: 01</b>	<b>PÁGINA: 14 de 16</b>

y colitis ulcerosa, una inflamación del intestino grueso.

#### Pena

La pena es una emoción que causa que una persona llore, crea falta de armonía en los pulmones y bloquea la energía que circula a través del cuerpo. La pena puede minar las ganas de vivir, lesionar los pulmones y causar enfermedades respiratorias.

#### Ensimismamiento

El ensimismamiento es una emoción de pensamiento excesivo y melancolía. El ensimismamiento afecta el bazo y puede causar cansancio, letargo e incapacidad de concentrarse. De acuerdo con GreekMedicine.net, también puede contraer el sistema digestivo y afectar el estómago con gases, distensión e hinchazón.

#### Miedo

El miedo es una emoción que puede causar falta de armonía en los riñones y hacer que el individuo se orine involuntariamente. El miedo extremo puede causar que la persona pierda espontáneamente el control de sus riñones y su vejiga.

#### Temor

El temor es una emoción de sorpresa y pánico debida a un suceso súbito e inesperado. El temor afecta el corazón en un principio y, cuando se vuelve crónico, también puede afectar los riñones, informa Shen-Nong.com.

Por ello te invitamos a quererte, a valorarte y a quererte a ti mismo, en la medida en que eres único e irreplicable. Tu cuerpo refleja tus emociones y las emociones se reflejan en tu cuerpo. Por esto te proponemos que fortalezcas tu autoestima, que no es otra cosa que amarte a ti mismo

1. Dibuja tu cuerpo completo. Pinta allí el corazón, el pulmón, el hígado, el estómago, el riñón, los genitales, el útero y la hipófisis.
2. Cuando termines de pintar, piensa en que órganos sentirías: el amor, la rabia, el placer, el miedo, la tristeza, la alegría, etc.

Cuando hayas terminado los ejercicios 1 y 2 trabaja sobre las siguientes preguntas:

1. ¿Qué parte del cuerpo crees que da las órdenes para reaccionar frente a los diferentes estímulos internos y externos?
2. ¿Cómo crees que estas emociones afectan tu cuerpo?
3. ¿Qué aprendiste de nuevo de toda esta reflexión?
4. Comparte con tus compañeros el resultado de tus reflexiones.

	<b>Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz</b> <i>"Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad"</i>	
	<b>PROYECTO OBLIGATORIO</b>	
<b>CÓDIGO: M2-PL01</b>	<b>VERSIÓN: 01</b>	<b>PÁGINA: 15 de 16</b>

## GUIA PARA LA APLICACIÓN DE LA PRIMERA ACTIVIDAD PROYECTO DE EDUCACION SEXUAL Y CONSTRUCCION DE CIUDADANÍA MARZO 2016

En compañía del docente realizar la siguiente lectura:

**GRADO: Décimo y once**

Mi cuerpo,  
Amado y a veces rechazado  
Valorado y a veces ignorado.

Mi cuerpo,  
Ese conjunto de pasiones y deseo encontrados  
Que me hacen diferente,  
Igual y semejante a todos.

Mi cuerpo,  
Espacio de amor y agresión,  
De temores y  
Alegrías.

Mi cuerpo,  
Atravesado por vivencias y recuerdos,  
Capaz de detenerse,  
De sentir,  
De pensar,  
De decidir.

Mi cuerpo,  
Lugar de sueños y esperanza,  
De negociaciones y de derechos

Mi única propiedad  
Para defender y valorar  
(Luzma León)

1. Dibuja tu cuerpo completo.
2. Piensa en las emociones (alegría, miedo, rabia, tristeza, amor etc) que sientes o has sentido en diferentes momentos de tu vida y has una lista de ellas
3. Cuando termines la lista, ubica estas emociones en tu cuerpo, la idea es que relaciones las partes de tu cuerpo con las emociones.
4. Observa la tu figura con todas las emociones. Luego escribe lo que sientes al observar la imagen, puedes escribirle una carta a tu cuerpo, un poema, etc.  
Responde:
5. ¿Cómo crees que estas emociones afectan tu cuerpo?
6. ¿Qué aprendiste de nuevo de toda esta reflexión?
7. Comparte con tus compañeros el resultado de tus reflexiones.



**Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz**  
*"Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad"*

**PROYECTO OBLIGATORIO**

**CÓDIGO: M2-PL01**

**VERSIÓN: 01**

**PÁGINA: 16 de 16**