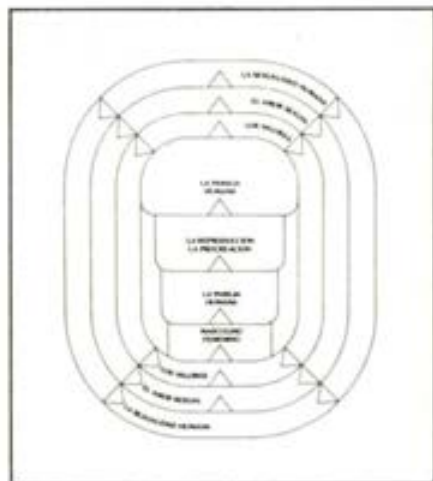


# CURSO DE EDUCACION SEXUAL



## I. Antología de opiniones discutibles (2)

1. Cuando hacer el amor y cuándo decir que no, son cosas que la gente debe tener el absoluto derecho de elegir por sí misma.

2. Uno de los problemas que acarrea el hecho de tratar al sexo como algo peligroso y prohibido es que la gente se siente al mismo tiempo excitada y culpable por el deseo sexual.

—Las fantasías forman parte de la función del sexo, de modo que, si las tienes, gózalas plenamente, por salvajes que sean.

—Aparte de los demás usos, el sexo es juego. Cualquier cosa que hagan dos amantes es natural, siempre y cuando les guste a los dos y no sea algo obviamente estúpido y peligroso, como hacerse daño mutuamente.

3. Se dice que el sexo, en los seres humanos, se utiliza con tres finalidades: reproducción, relación y recreación.

Debes saber cuál de estos tres fines estás buscando y cuál está buscando tu pareja. Hay que saber lo que ambos integrantes de la pareja quieren.

4. Creencias falsas más comunes:

—No puede haber embarazo si no hay orgasmo.

—Las personas que han pasado de los 40, 50, 60 ó 70 ya no pueden tener relaciones sexuales.

Casarse y tener hijos es la aspiración adecuada para una chica, y si no la tiene, hay algo que anda mal.

—Las ilustraciones sobre sexo y actos sexuales son asquerosas, desagradables y causa de crímenes.

—El único uso adecuado del sexo es tener hijos; usarlo para obtener placer es «vicio».

—Todos los hombres quieren tener muchas parejas sexuales; las mujeres sólo tienen un gran amor.

5. No se deben mantener relaciones sexuales con nadie hasta no estar preparado para ello.

6. Nosotros pensamos que el «sexo» es tan importante y tan agradable que todos deben saber desde muy pequeños de qué se trata. El «sexo» incluye muchas de las mejores experiencias que se pueden tener en la vida como ser amantes, casarse, tener hijos...

7. Debe asumirse que muchos adolescentes han de hacer su experiencia sexual. Por lo tanto, es vital que estén al tanto de los métodos anticonceptivos existentes y de cómo funcionan.

8. Las personas que sólo se sienten atraídas por las del mismo sexo son muchas menos que las que se sienten atraídas por el sexo opuesto. No son enfermos ni anormales: simplemente tienen gustos diferentes.

9. Es aberrante que se nos enseñe a sentir vergüenza de todo cuerpo desnudo. Estar desnudo resulta agradable y bello. (De hecho, incluso la gente fe, por lo general, queda mejor y no peor cuando está sin ropa).

10. Todo el mundo tiene derecho a elegir las normas por las cuales se regirá en la vida... Sin embargo, prácticamente todos están de acuerdo en que el comportamiento sexual egoísta y sin amor hay que rechazarlo y es, también, mucho menos placentero que cuando va acompañado por una preocupación por el otro.

11. Lo importante en el verdadero amor es sentirse feliz con una persona tal cual es, no queriendo cambiarla, presionarla, porque es una persona y no se puede «poseer» una persona: y saber que siente lo mismo por tí. Por lo general, en la vida no se espera a tener estos sentimientos para realizar el acto sexual. Pero, para tener relaciones sexuales, al menos hay que sentir afecto, o todo se convierte en algo egoísta de lo que se lamentarán siempre los dos.

12. Los hijos necesitan tanto la imposición de límites como el aprovechamiento de la experiencia de la vida de sus padres. La mejor educación social, no sólo en materia de sexualidad, es la no-verbal.

## ACTIVIDADES

*Nota:* Estas opiniones están tomadas de la obra de Alex y Jane Comfort «El adolescente. Sexualidad, vida y crecimiento», publicado por la editorial Blume.

### DISCUSION DIRIGIDA

1. Copiar, en pequeñas papeletas, cada una de las opiniones.
2. Repartirlas entre 12 de los componentes del grupo.
3. Cada uno debe leer a los demás su opinión y defenderla ante los demás durante uno o dos minutos.
4. Organizar un debate agrupándose, en torno a cada valor, los que lo defiendan: y recibiendo las objeciones de los que no estén de acuerdo con el mismo.
5. Con la lista final de valores admitidos intentar hacer una pirámide que los jerarquice.
6. Someter a opinión esta pirámide a otros grupos (afines o divergentes).

# II: EL PUDOR: UN DESAFIO A LOS (PRIMERA APROXIMACION En Levante y en Ponie

Padres y profesores de un colegio de Valencia y de

## PRESENTACION DEL TEMA

### 1.—Autoconcepto y autodescripción

- 1.1 El YO: toma de conciencia como hombre / como mujer
- 1.2 El crecimiento por etapas

### 2.—Intimidad psicológica y genital

- 2.1 La intimidad personal:
  - sentimientos
  - recuerdos, diarios
  - ocurrencias, fantasías, sueños
  - miedos, cobardías
  - deseos
  - poemas, creaciones artísticas
  - realidad corporal, genital

#### 2.2 Personalmente:

- se tiene
- se acepta
- se deja que aparezca
- se comunica
- se comparte

#### 2.3 En relación con los demás:

- invadida
- amenazada
- cerrada/abierta
- ofrecida/compartida

### 3.—Chequeo a los condicionantes sociales

#### 3.1 Posturas adquiridas:

- cada uno a sí mismo
- por convención social
- autoritariamente

#### 3.2 Calidad de esas posturas:

- verdaderas/falsas
- ñoñas/profundas
- equivocas: miedo a la realidad / seducción / desafío / disfraz / culpabilidad sin culpa
- discriminatorias: hombre / mujer
- en sus raíces: tradiciones / antropología / estrategias de confrontación / juego de comunicación

## 1

### Definiciones:

—Es un sentimiento íntimo, asociado culturalmente a la sexualidad, que influye sobre la expresión de la personalidad, de acuerdo con la formación moral recibida.

- Vergüenza sexual condicionada por la sociedad.
- La frontera o equilibrio entre inhibición y exhibición.
- Reserva de algo que no quiero exteriorizar.
- Reserva de una intimidad para no herirme ni herir la de los demás, física o espiritualmente.

—Actitud subjetiva que se manifiesta con vergüenza, recelo, retraimiento, a exponer o mostrar ante los demás ciertas ideas, hechos u órganos especialmente relacionados con la sexualidad.

### Palabras afines:

- |                          |                     |
|--------------------------|---------------------|
| —Recato                  | —Reflejo instintivo |
| —Decoro                  | —Superego           |
| —Decencia                | —Culpa              |
| —Mojigato                | —Debilidad          |
| —Meapilas                | —Sensibilidad       |
| —Cochino                 | —Convencionalismo   |
| —Guarro                  | —Represión          |
| Fixismo-Variabilidad     | —Símbolo            |
| —Automatismo biológico   | —Modestia           |
| —Automatismo psicológico | —Rubor              |
| —Vergüenza               | —Discreción         |
| —Recelo                  | —Respeto            |
| —Timidez                 | —Delicadeza         |
| —Inmoralidad             | —Dignidad           |
| —Intimidad               | —Inseguridad        |
| —Virtud                  | —Individualidad     |
| —Impenetrabilidad        | —Apuro              |
| —Frontera                | —Honestidad         |
| —Táctica                 | —Interioridad       |
| —Costumbre               |                     |

## 2

- |   |                         |
|---|-------------------------|
| —Ponerse colorado   | —Provocación            |
| —Angustia   | —Descaro                |
| —Fingimiento  | —Violar intimidad ajena |
| —Receloso   | —Ocultarse              |
| —Inhibido   | —Reservarse             |
| —Reprimido  | —¡Eso no se hace!       |
| —Tapar o destapar los símbolos sexuales que la sociedad define en cada época. | —¡Eso no se dice!       |
| —Taparse  | —¡No toques!            |
| —Escondarse   | —¡No mires!             |
| —Aislarse   | —Sonrojarse             |
| —Callarse   | —Llorar                 |
| —Ruborizarse  | —Sonreír                |
|   | —Tartamudear            |
|   | —Temblar                |



# EDUCADORES DE LA SEXUALIDAD (NÚMERO CICLICO A ESTE TEMA)

## Opinaron sobre el pudor

un colegio de La Coruña, opinan sobre el tema

3

NO

- Es un prejuicio.
- Es impuesto: no es aceptado libremente por la persona.
- No: es sólo condicionamiento.
- En cambio, si consideramos el pudor como algo esencial, no sería un valor.

SI

- Teniendo en cuenta nuestro entorno y nuestra cultura, sí.
- Implica derecho a la intimidad personal.
- En cierto modo sí, aunque no sea un valor trascendental: sí influye positivamente.
- Con las definiciones hechas, sí, porque siempre es un límite distinto para cada individuo.
- Porque respeta a uno mismo y a los demás.
- Es un valor social.
- Es un valor porque tiende a conservar una parte de la intimidad de una persona, que sólo será entregada a las personas que se quiere.
- Es un sentimiento que se relaciona con el entorno social.
- Para la sociedad es un valor, pero para uno mismo, subjetivamente, no.

4

- No debe existir, pero existe un pudor social que condiciona y juzga más la actitud de la mujer.
- Debería ser lo mismo pero no lo es: a una mujer se le exige más pudor. Se utiliza el impudor de la mujer para hacer negocio.
- Diferentes manifestaciones de un mismo pudor: matices impuestos por la sociedad.
- Por educación la mujer es más pudorosa con respecto a su cuerpo. Los hombres son más pudorosos al expresar los sentimientos.

5

- Adquirido. (Coinciden todos los grupos. Algunos hacen mención de la interiorización profunda de esa socialización).
- Adquirido e innato pero mayor influencia lo adquirido por educación.
- Es principio innato consustancial al hombre para salvaguarda de su intimidad.

6

- Negativamente: la publicidad, la moda, la no-aceptación del propio cuerpo, la ignorancia, una educación basada en tópicos.

Positivamente: el sexo deja de ser tabú; naturalidad en el grupo en que se convive; menos hipocresía en las actitudes y, por tanto, mayor sinceridad, aceptación del propio cuerpo.

7

- Sí. Existe la culpabilidad que siente una persona por su actitud y la culpabilidad moral por el juicio de los demás.
- Sí. La historia lo ha establecido. Si te lo saltabas como acto de valentía te sentías culpable o piensas que has hecho mal a otros.
- Sí la hay y es lamentable.
- Depende de la educación adquirida, el entorno, valores de cada sujeto...
- No existe una relación concreta, dependerá de los valores de cada individuo.

8

- Cuando no hay claridad sobre el tema, puede ser una limitación de la libertad.
- Es limitación porque: crea tabúes, conciencia errónea, sensación de culpabilidad, falta de naturalidad, crea complejos y tensiones dentro de un mismo grupo.
- Limita la libertad propia y de los demás.
- Es una limitación de la libertad personal, porque muchas veces no nos manifestamos como quisiéramos, pues estamos presionados por las posturas sociales conservadoras.

### ACTIVIDADES PARA EL GRUPO

1. Definición, lo más matizada posible, de lo que el grupo entiende por pudor. (Pistas: términos afines, etimología, acepciones en lenguaje popular...).
2. «Cuáles os parecen manifestaciones espontáneas del pudor? (Pistas: hechos de vida que juzguéis manifestaciones típicas de pudor o de impudor)
3. ¿Es, para vosotros, un valor el pudor? ¿Por qué?
4. ¿Es lo mismo hablar de pudor masculino que hablar de pudor femenino? (Si hay diferencias o matices, expresarlos).
5. ¿Créis que el pudor es un tipo de comportamiento innato o adquirido por un tipo concreto de educación?
6. En el ambiente social en el que vivimos: ¿Qué incide positiva o negativamente en la maduración de una correcta actitud de pudor?
7. ¿Establecéis algún tipo de relación entre impudor y culpabilidad moral?
8. ¿El sentido fuerte del pudor, es una limitación de la libertad personal, o, al contrario, su mayor garantía?  
Razones porqué se defiende esta postura.

### III. RECURSOS EVALUADOS

#### 8 libros sobre educación sexual (serie 3.<sup>a</sup>)

1. BERNE, Eric  
«Hacer el amor»  
Edit. Alfa, 1982. Dest.: Adultos
2. FROMM, Erich  
«El arte de amar»  
Edit. Paidós, 1980. Dest.: No especificado
3. GIL BARRERA, Dr. Juan  
«Orientaciones de educación sexual para padres. Cómo decírselo a los niños»  
Edit. Almena, 1978. Dest.: Padres
4. MAYLE, Peter  
«¿De dónde venimos?»  
Edit. Grijalbo, 1981. Dest.: Padres y educadores y niños
5. MAYLE, Peter  
«¿Qué me está pasando?»  
Edit. Grijalbo, 1981. Dest.: de 10 a 14 años
6. REYZABAL, M.<sup>a</sup> Victoria  
«Educación sexual en la escuela. Experiencias»  
Edit. Popular, 1980. Dest.: Educadores
7. ROGERS, Carl  
«El matrimonio y sus alternativas»  
Edit. Kairos, 1976. Dest.: Jóvenes
8. TORDJMAN, Gilbert  
«Realidades y problemas de la vida sexual»  
Edit. Argos Vergara, 1980. Dest.: Sin especificar





# IV: LOS TEMAS ESPECI

## ■ TEXTO PARA UN AUDIOVIS.

---

### Las transformaciones corporales

---

- 1.—Ya habéis cumplido los diez años y vuestra vida entra en una nueva etapa.
- 2.—La edad entre los 10 y los 14 años es una época distinta y muy importante, que se llama pubertad.
- 3.—Durante este tiempo, notarás una serie de cambios en tu cuerpo y en tu manera de ser.
- 4.—Es posible que al principio te cueste entenderlos y aceptarlos.
- 5.—Pero no tienes por qué preocuparte, todas las mujeres hemos pasado por ellos.
- 6.—A partir de ahora, te darás cuenta de que tu cuerpo, poco a poco, irá aumentando en tamaño y en peso.
- 7.—Tu cara se hará más alargada.
- 8.—Tus caderas más redondas, y también notarás como aparecen tus senos que luego irán creciendo.
- 9.—Al mismo tiempo, más o menos, te irá saliendo vello en las axilas, debajo del brazo, y también en la parte baja de tu vientre, justo en el lugar donde se encuentran tus órganos genitales externos, la vulva.

---

### Presentación de la primera menstruación

---

- 10.—Además de todo esto, hay otra novedad que te encontrarás un día, la llegada de tu primera regla o menstruación.
- 11.—La regla consiste en una pequeña expulsión de sangre, que se produce en la mujer regularmente cada mes a partir de la pubertad.
- 12.—Pero... ¿por qué ocurre la regla?
- 13.—La regla aparece al final de todo un proceso que se llama ciclo menstrual.
- 14.—Este proceso tiene lugar generalmente una vez cada 28 días, aunque el intervalo de duración del mismo varía de unas mujeres a otras.
- 15.—Su nombre exacto, como te hemos dicho es Ciclo Menstrual y se llama así porque vuelve a repetirse una y otra vez cada mes.
- 16.—Este ciclo termina con la expulsión de la sangre, lo que llamamos regla o menstruación.
- 17.—¿Cuándo y cómo va a llegar la regla?
- 18.—Por lo general, suele aparecer en torno a los 12 ó 13 años.
- 19.—La primera regla aparecerá un día cualquiera, casi sin que te des cuenta. Puede que estés en el colegio o quizás en el cine.
- 20.—O... tal vez al levantarte una mañana te encuentres el pantalón de tu pijama un poco manchado de sangre.
- 21.—Este es el primer signo de que ha llegado tu primera regla o menstruación.
- 22.—También significa que tu cuerpo ha comenzado el proceso de desarrollo para que el día de mañana tú también puedas llegar a ser madre.

---

### El aparato genital femenino

---

- 23.—Esto es posible porque la mujer tiene dentro de su cuerpo unos órganos especiales, que se desarrollan plenamente durante la pubertad. Estos son los órganos genitales, conocidos como órganos genitales femeninos, que juntos componen el llamado aparato genital. Ahora vamos a ver detenidamente dónde están situados estos órganos y cómo se llama cada uno de ellos. ¡Fíjate bien!

- 24.—Este es el aparato genital femenino que, como ves, está situado dentro del cuerpo de la mujer, debajo del abdomen y... estos son los órganos que lo componen.

25.—Es un canal muscular y elástico de unos 9 cm. de largo y 5 de ancho que desemboca hacia el exterior en los órganos genitales externos, la vulva.

26.—El útero o matriz es un órgano hueco en forma de pera. Es el lugar donde el huevo humano se desarrolla, crece y se va transformando en niño a medida que adelanta el embarazo.

27.—Las trompas de falopio. Son dos pequeños canales de unos 5 cm. de largo cada uno, que comunican cada uno de los ovarios con el útero.

28.—Los ovarios. Son los órganos donde se encuentran las células reproductoras femeninas. Son dos y se sitúan uno a cada lado del útero. Los ovarios son del tamaño de una almendra y tienen color rosado.

29.—Los óvulos: son las células reproductoras femeninas. Tienen forma de huevecillos tan pequeños como la cabeza de un alfiler. ¿Lo ves? Están dentro de los ovarios y de tan pequeños que son, caben unos 300.000 en cada uno.

---

### El proceso del ciclo menstrual

---

- 30.—Cada uno de ellos está dentro de una bolsa.
- 31.—Te hemos dicho antes que la regla aparece al final de un proceso que se llama ciclo menstrual. Vamos a explicarte en que consiste.
- 32.—Observa otra vez cómo los óvulos están dentro de los ovarios.
- 33.—Una vez al mes, uno de ellos crece, se desarrolla y madura.
- 34.—Entonces, rompe su bolsa y se desprende del ovario.
- 34.—Entonces, rompe su bolsa y se desprende del ovario. A esta función se le llama ovulación y ocurre una vez, más o menos en la mitad de esos 28 días, es decir el día 14.
- 35.—Al salir del ovario, lo recogen las trompas de falopio. Entonces el óvulo comienza un recorrido para llegar hasta el útero, ¿lo ves bien?
- 36.—Recordarás que, si al pasar el óvulo por las trompas de falopio se encuentra con un espermatozoide, se produce la fecundación.
- 37.—Entonces, el óvulo ya fecundado, se queda en el útero y anida allí.
- 38.—Por si acaso, durante el ciclo, el útero se ha ido preparando para poder recibirlo recubriéndose de un tejido especial llamado mucosa, donde el óvulo fecundado anida, se alimenta y desarrolla con la sangre que afluye a él.
- 39.—Pero... si no ha ocurrido la fecundación, ¿qué pasa entonces?
- 40.—Simplemente, que la mucosa especial ya no sirve para nada y la sangre tampoco. Entonces, la mucosa se desprende del útero, se deshace y se desliza hacia el exterior por la vagina junto con la sangre, produciéndose la regla.
- 41.—Esta es la razón por la que las mujeres embarazadas no tienen la regla.
- 42.—Esta mezcla de mucosa y sangre que se expulsa se llama menstruación o regla. Normalmente, la menstruación dura tres, cuatro o cinco días.
- 43.—Y así sucesivamente, más o menos cada 28 días, hasta que la mujer llega a una edad entre los 45 ó 50 años. A partir de esta edad, ya la mujer no volverá a tener la ovulación, ni la regla, ni podrá estar embarazada. Esto es lo que se llama la menopausia.

---

### Edad y duración del ciclo

---

- 44.—En realidad, el ciclo menstrual no es más que un proceso natural y continuo. Y esta es la historia completa.

# FICOS: El ciclo menstrual (1.ª parte)

## VAL PARA NIÑAS DE 10 AÑOS

45.—Este proceso no es siempre igual en todas las mujeres. Ser normal no significa ser igual a la mayoría. Por eso, hay una serie de peculiaridades que debes saber y que no deben preocuparte.

46.—Por ejemplo, aunque se considera la edad frecuente en que comienza la regla o menstruación hacia los 12 ó 13 años, es perfectamente normal si ocurre a los 10 o a los 15.

47.—En las regiones con climas más calurosos, por ejemplo Canarias, normalmente la regla llega antes, puede ser a los 8 o a los 9 años.

48.—En cambio, en climas más fríos, es bastante corriente que se retrase la aparición de la regla.

49.—También influyen las razas. Por ejemplo, las niñas gitanas suelen también tener la regla a edad más temprana.

50.—Una vez que te ha aparecido la regla, es posible que tardes uno o dos años en establecer tu ciclo menstrual de manera regular, es decir siempre cada 28 días, una vez tardará menos, otras más, sobre todo durante el primer año.

51.—También es posible que un mes, dos o más, ni siquiera te aparezca la regla. No te preocupes en absoluto, esto es totalmente normal.

52.—También te dijimos que el tiempo entre cada regla es de 28 días, pero para algunas será normal 21 días e incluso hasta 42, siendo mujeres perfectamente normales y sanas.

---

### Algunas peculiaridades que pueden acompañar a la regla

---

53.—La mayoría de las chicas siente cierto malestar antes y durante la regla. Aunque esos días no están enfermas, tampoco están fuertes, tanto como en otras ocasiones y puede que no te encuentres perfectamente bien.

54.—Puedes sentir un poco de dolor en la parte baja del vientre o en la cintura o sentirte triste sin ninguna razón especial.

55.—Es posible también que se te hinchen un poco los pechos y el vientre e incluso peses algo más que de costumbre durante esos días. Y todo ello sigue siendo normal.

56.—Aunque te dijimos que la regla duraba generalmente tres, cuatro o cinco días, a veces dura hasta una semana. En algunos casos, el ciclo menstrual puede cambiar, acortarse, alargarse e incluso no llegar a tener la regla.

57.—¿Por qué? Puede ser por la excitación de haber ganado una competición.

58.—O por la emoción de un viaje.

59.—E incluso también por los nervios en la víspera de un examen.

60.—Todas estas diferencias que puede haber entre una y otra niña, no tienen más importancia que la diferencia entre tu cara y la de tus compañeras.

---

### Algunos criterios equivocados que se oyen sobre la menstruación

---

61.—¿Qué más debes saber de la menstruación?

62.—En tiempos pasados, poca gente sabía gran cosa sobre esta maravillosa función y cuando la gente no conoce algo inventa explicaciones y muchas veces se equivoca.

63.—«Es peligroso bañarse durante la regla». «No es bueno lavarse la cabeza durante este tiempo». «Hay que quedarse en cama el primer día». «El ejercicio te hace daño».

64.—¿Los cuentos que se oyen! Menos mal que el conocimiento científico y la educación nos han aclarado las ideas falsas sobre la menstruación, ¡vamos a verlas!

65.—¿No es malo perder tanta sangre?

66.—Aunque parezca que hay mucha sangre, en realidad la cantidad total es pequeña.

67.—Algunas mujeres expulsan una cantidad mayor el primer día y los siguientes pierden muy poco; otras, empiezan perdiendo una cantidad pequeña de sangre que aumenta en los días siguientes. Todas estas variaciones son normales en personas con buena salud.

68.—También es importante aclararte que toda la sangre que pierdes se repone y no debilita en absoluto.

69.—¿Puedo llevar una vida normal durante la regla?

70.—Por supuesto que sí. Se puede llevar una vida normalísima. No tienes por qué quedarte en casa. Se puede ir al colegio, salir...

71.—Puedes beber de todo, incluso tomar helados. No pasa nada.

72.—Además, hacer ejercicio como siempre, es bueno y sano en los días de tu regla.

73.—¿Puedo bañarme y lavarme la cabeza?

74.—No es que puedas, sino que debes hacerlo. Los baños son necesarios también en estos días porque la menstruación produce un cierto olor que puede resultar desagradable y el sentirte limpia y arreglada te ayudará a estar tranquila y segura.

75.—Por esto, también puedes lavarte la cabeza con toda tranquilidad.

76.—¿Qué tengo que hacer para no mancharme?

77.—Hay unas compresas especiales de algodón que absorben esta sangre para que no manchen la ropa. También hay unos tampones de algodón que se introducen en la vagina.

78.—A algunas mujeres, estos tampones les resultan más cómodos, porque con ellos pueden bañarse en la piscina y, como el tampón se coloca dentro del cuerpo, no hay problema de que se moje. Tanto los tampones como las compresas hay que cambiarlos con frecuencia, cada tres o, como mucho, cada seis horas, dependiendo de la cantidad de flujo.

79.—En definitiva: come, duerme y haz suficiente ejercicio.

80.—Procura no sentirte triste y deprimida. Puedes estar activa y de buen humor.

---

### Ser mujer

---

81.—Es bonito y muy importante para una mujer conocer su propio cuerpo y todo lo que va sucediendo en él. Le da seguridad y confianza.

82.—Por eso, aunque la menstruación no deja de ser una pequeña carga, intenta que «esos días» sean iguales que los demás.

83.—Y ahora... ¿no te sientes importante de ser mujer?

84.—Fin.

85.—Realizado por...

MARIA JOSE GREÑO  
MARIA JOSE MARTIN  
MARIA DRUET  
ESTHER HERAS



## REALIZANDO ACTIVIDADES

### 1.—¿Sabes qué dicen los mayores sobre la menstruación?

Se pretende con esta actividad motivar a los alumnos, suscitando interrogantes.

Consiste en que los niños pregunten a personas adultas lo que es la menstruación; para ponerlo en común en la clase y poder comparar las distintas definiciones que se den.

Esta actividad creemos que se debe realizar en gran grupo, con el fin de tener una gama mayor de datos.

Nota: sale mejor cuando los padres han sido avisados previamente.

### 2.—Proyección de láminas en el retroproyector

Esta actividad, a la vez que es motivante (ya que la imagen en sí es motivadora), es también un método de información.

Consistiría en realizar esquemas del aparato sexual femenino, ciclo menstrual... en transparencias múltiples (sobrepuestas unas en otras), mudas para completar por los alumnos, o con denominaciones de las distintas partes y aspectos del ciclo...

Esta actividad puede ser grupal en cuanto que el profesor elabora las transparencias que son completadas por los alumnos, o individualmente, de tal forma que sea el alumno el que elabore personalmente dichas transparencias.

### 3.—Entrevista

Consistiría en una actividad por grupos, en que cada uno de ellos elaboraría el guión de una entrevista sobre el tema. El profesor propondrá a cada grupo una persona adulta concreta a quien entrevistar. Posteriormente se pondría en común.

Esta actividad cumple los apartados de motivación e información. El primero porque está abierto a que los niños planteen su curiosidad, dudas, intereses sobre el tema; y el segundo, por las respuestas que les proporcione, el entrevistado, en la entrevista.

### 4.—Vocabulario básico del tema

Es una actividad de información. Se trata de proponer a los alumnos que hagan una lista del vocabulario básico del tema y que busquen su significado.

Esta actividad puede ser individual o por grupo, con una puesta en común al final.

### 5.—Contraste entre las generaciones

El objetivo de esta actividad sería conocer las distintas actitudes ante la menstruación, comparando la generación anterior y la actual.

Para ello, el profesor informaría de los ritos, mitos, tradiciones... de cómo se vivía la menstruación y de cómo se debe vivir. Los niños, por grupos, deben elaborar un guión para hacer una dramatización, presentando la diferencia de criterios entre una y otra generación con respecto a la menstruación.

Por tanto, esta actividad es tanto informativa como de aprendizaje.

### 6.—Collage

Esta actividad es de aprendizaje, ya que es un refuerzo de la información recibida.

Consiste en que en un gran mural en la pared se componga el aparato genital femenino y el proceso del ciclo menstrual, con recortes de papel de revistas, completándolo con nombres.

Se realizará en gran grupo o por grupos.

### 7.—Audiovisual

Se trata de que los alumnos, por grupos, elaboren el guión de un audiovisual sobre la menstruación, realizando el montaje de imagen y sonido y proyectándolo a los demás alumnos.

Es una actividad de aprendizaje, ya que para llevarlo a cabo deben de interiorizar previamente una serie de conocimientos.

Pasos para su realización: —recogida y selección de información; —elaboración del guión; —realizar las imágenes; —grabación del sonido.

### 8.—Poesía

Actividad individual en la que el alumno expresa sus actitudes frente a la menstruación de forma poética.

Es una actividad de aprendizaje en cuanto que supone una toma de postura ante su condición de mujer y aceptación de su ciclo menstrual. En el caso de los niños, de respeto y comprensión hacia las niñas.

### 9.—Comic

Actividad individual o por grupos, en la que a modo de tebeo expone la información recibida sobre la menstruación (parodia, chiste, historia...).

Es de aprendizaje porque refleja la idea que se ha hecho sobre el tema, expresada con sus propias palabras y con su creatividad e imaginación.

Una variante de esto sería dar el comic ya realizado, con imágenes pero sin texto escrito y que cada alumno o grupo de alumnos completen las viñetas, y viceversa.

### 10.—Actividades plásticas

Como su nombre indica, consiste en realizar actividades de trabajos manuales con los materiales que se suelen utilizar (barro, arcilla, madera, plastilina, pasta de papel, miga de pan...), en los que representen partes del aparato genital femenino y las distintas partes del proceso del ciclo menstrual.

Puede realizarse en grupo o individualmente. Es una actividad de aprendizaje.

Sugerimos como ejemplo la realización de puzzles.

### 11.—Olimpiada cultural

Se trata de realizar concursos en clase de preguntas y respuestas (un, dos, tres, cesta y puntos...). Es una actividad por grupos, parejas o individuos.

Esta actividad refuerza la información por las respuestas dadas entre los alumnos, siendo por ello de aprendizaje. Al mismo tiempo constituye un elemento evaluativo de los conocimientos y actitudes adquiridos.

### 12.—Lectura dramatizada

Actividad consistente en la elaboración por grupos de un guión personificando las distintas partes del aparato genital femenino para la explicación de la función de cada una en el ciclo menstrual. Cada miembro del grupo será uno de los personajes, de tal modo que luego en clase se realice la lectura dramatizada del guión como si se radiara. Es una actividad de aprendizaje, principalmente.

### 13.—Feltro

El objetivo de esta actividad es que los alumnos sean capaces de montar y desmontar las distintas partes del aparato genital femenino, previamente construido con fieltro, y que expliquen la función de cada una de ellas.

Es una actividad de información porque el profesor puede utilizarlo para dar a conocer las partes del aparato genital. También puede ser de aprendizaje, pueden construirlo con el material indicado una vez recibida la información. Serviría también de evaluación.

### 14.—Periódico

En esta actividad pueden englobarse muchas de las anteriores. Así, se podrían incluir en este periódico, la realización de un artículo sobre el tema, poesía, comic, crucigramas, chistes, noticias...

Es una actividad a realizar grupalmente distribuyendo las distintas partes del periódico por pequeños grupos o individualmente. Esta actividad es de motivación, aprendizaje y evaluación.

### 15.—Enseñanza programada

Utilizando el método de la enseñanza programada, los alumnos estudian este tema. Te ofrecemos una elaborada por nosotros que cumple los aspectos de motivación, información, aprendizaje y evaluación.

Es una actividad individual. (Veremos el modo práctico de incluir su publicación en estos folletos).