



Instituto Hans Christian Andersen
Área de Orientación
Programa de Afectividad y Sexualidad

PROGRAMA DE AFECTIVIDAD, SEXUALIDAD Y GÉNERO “YO ME RESPETO”

I- INFORMACIÓN GENERAL

Nombre del programa : “YO ME RESPETO Y RESPETO A OTROS”

Tiempo : AÑO LECTIVO

Objetivo del programa : Promover espacios reflexivos y prácticas saludables respecto a las relaciones humanas, afectividad, sexualidad y género, fortaleciendo principalmente el respeto, desarrollando competencias de autocuidado, afectividad armoniosa y autonomía en los niños, niñas y adolescentes.

Objetivos específicos :- Promover espacios de autoconocimiento que permitan a los estudiantes fortalecer sus recursos psicoemocionales.

- Entregar herramientas a todos los actores de la comunidad educativa que favorezcan la prevención de conductas de riesgo para los estudiantes y les permitan vincularse de manera saludable con su entorno.
- Generar espacios de reflexión conjunta con los estudiantes respecto a temáticas actuales, permitiendo promover el pensamiento crítico favoreciendo su formación personal.

Encargados : DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN
DOCENTES ENCARGADOS DE ORIENTACIÓN EN EL AULA

II- INTRODUCCIÓN

En el proceso de construcción de identidad del ser humano, existen diferentes áreas de desarrollo, las cuales se interrelacionan a lo largo de todo el ciclo vital. Es importante considerar cada una de estas áreas en el proceso de formación de los estudiantes, mediante la generación de espacios de conversación y aprendizaje tanto en el colegio como en el hogar.

Las relaciones humanas y la sexualidad se viven a través de lo que pensamos, de lo que sentimos y de cómo actuamos. Desarrollar un programa que incorpore las áreas de relaciones humanas, afectividad y sexualidad, garantiza la posibilidad de generar conductas de autocuidado en salud mental y física para los estudiantes (niños, niñas y adolescentes), de hacerse responsables de las propias decisiones en cada etapa de la vida y de relacionarse con otros en un marco de respeto mutuo más cercano con sus emociones y corporalidad.

El propósito es generar espacios de reflexión que permitan enseñar y aprender acerca de los aspectos cognitivos, emocionales, físicos y sociales de la sexualidad. Su objetivo es preparar a los niños, niñas y jóvenes con conocimientos, habilidades, actitudes y valores que los empoderarán para: fortalecer su salud, bienestar y dignidad; desarrollar relaciones sociales y sexuales respetuosas; considerar como sus elecciones afectan su propio bienestar y el de los demás; y entender cuáles son sus derechos y deberes a lo largo de la vida y asegurarse de protegerlos.

Este programa se enmarca en las áreas de bienestar y autocuidado y relaciones interpersonales presentes en la planificación anual de la dimensión de orientación de la institución.

Fecha	Área	Valor
Marzo-Abril	Crecimiento personal	Respeto-responsabilidad
Mayo- Junio	Bienestar y autocuidado	Honestidad-amor
Julio Agosto	Relaciones interpersonales	Compañerismo-solidaridad
Septiembre- Octubre	Pertenencia y participación democrática	Patriotismo y lealtad - Tolerancia y empatía
Noviembre y Diciembre	Gestión y proyección del aprendizaje	Alegría- paz


Habilidades por desarrollar:

- Autoconocimiento: Capacidad de ser conscientes de nosotros mismos, de cómo pensamos, sentimos y actuamos.
- Escucha activa: Prestar atención a otras personas de manera activa y consciente de nuestros propios juicios.
- Pensamiento creativo: Permite mirar las situaciones desde otro punto de vista, diferente al actual y entregar nuevas soluciones.
- Pensamiento crítico: Capacidad de evaluar las experiencias mediante la valoración y el análisis objetivo.
- Comunicación asertiva: Ser capaz de escuchar y expresarse de manera respetuosa frente a una persona o un grupo de personas.
- Empatía: Capacidad de ponerse en el lugar del otro para poder comprender sus emociones y acciones.
- Toma de decisiones: Capacidad de incluir el razonamiento y la experiencia al momento de decidir frente a los distintos acontecimientos de la vida.
- Flexibilidad: Capacidad de adaptarse a los cambios de la vida.
- Capacidad de trabajar en equipo: Ser capaz de coordinar y colaborar con otros en pro de objetivos comunes.
- Metacognición: Capacidad de analizar la forma en cómo pensamos para enriquecer nuestra manera de mirar la realidad.


Orientaciones frente a posibles situaciones:

- Si algún estudiante revela alguna situación particular, es importante acoger el relato (escuchar y agradecer la opinión), no indagar ni preguntar en el minuto y acercarse posteriormente al departamento de psicología.
- Es importante utilizar los términos que corresponden para referirse a las partes íntimas (pene y vagina), no utilizar modismos populares que puedan confundir a los alumnos (pilín, la cosita, etc.)
- Si los estudiantes se ríen frente al tema, entender que es una reacción esperable para la edad y orientar el comportamiento como se acostumbra a hacer en cualquier otro espacio donde aparecen las risas dentro de la sala de clases, no actuar con gravedad.
- Si surgen dudas o inquietudes que no es posible responder, se recomienda acoger y expresar que la siguiente hora de orientación se profundizará en ese tema, esto le permitirá contar con un periodo de tiempo para acercarse al departamento de orientación y trabajar en una respuesta.

III- ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR POR CURSOS

CURSO	PREKÍNDER
ACTIVIDAD	CONOCIÉNDOME
OBJETIVO	Reconocer las principales partes y características físicas de su cuerpo y sus funciones en situaciones cotidianas y de juego (fortaleciendo identidad de género)
MATERIALES/ RECURSOS	Lápices de colores Anexo 1; Partes del cuerpo http://youtube.com/watch?v=pc06kmPcNkk Anexo 2: Dibujo partes del cuerpo 
DURACIÓN	2 horas de orientación
DESARROLLO	Es importante el poder fomentar en este espacio la relación con el propio cuerpo, el resguardo de la intimidad e integridad física, la conformación de una autoimagen sana y positiva de sí mismo/a. Por lo que el primer paso será señalar a los estudiantes que todos y cada uno de nosotros tenemos un cuerpo, el cual debemos cuidar y amar. Se pregunta a los estudiantes: ¿Qué parte conocemos de nuestro cuerpo?, se escucha activamente a los estudiantes, consultando además si en el hogar han conversado con sus padres y/o adultos significativos en torno a las partes de su cuerpo. Posteriormente se indica que el día de hoy veremos un entretenido video, donde tendremos que escuchar y observar atentamente para que podamos bailar todos juntos. <u>(Se muestra el video)</u>

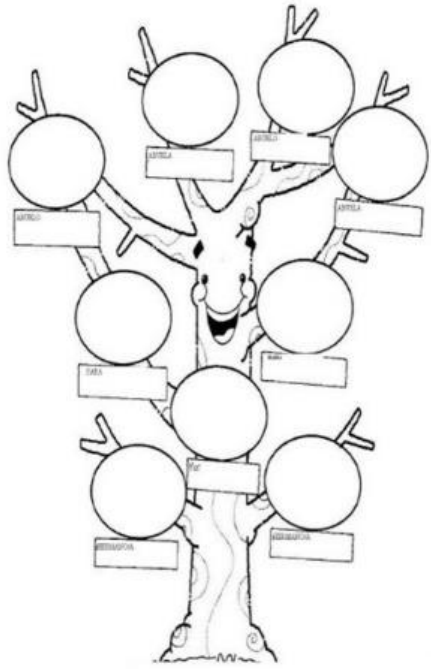
A continuación, se recogen impresiones de los estudiantes y se da paso a la segunda etapa de la actividad. En esta etapa se mostrará la imagen adjuntada en materiales (imagen donde quedan en manifiesto las partes íntimas), se observa en conjunto con los estudiantes, indicándose el nombre y cada función del cuerpo. Cuando aparecen las partes íntimas se indican los nombres adecuados, pene y vagina (se vinculan con la micción). **Los niños/as en edad preescolar están aprendiendo a comunicar qué pasa con sus cuerpos y sus necesidades.** Necesitan que se les enseñen las palabras correctas para nombrar las partes de su cuerpo, y poder contarnos cómo se siente su cuerpo. Si los ayudas a comunicarse con efectividad hoy, eso ayudará a cuidarlos y podrán cuidar de sí mismos durante toda su vida. Posteriormente se pregunta: ¿Existe alguna parte de tu cuerpo que no sepas como llamarla? Y se refuerzan conceptos. Finalmente culminamos esta sesión con la promoción de su identidad de género señalando “ahora deben elegir con que imagen se sienten más identificados o identificadas y esa imagen la deben colorear”, cuando terminen de colorear es importante compartir la imagen con sus padres y/o adultos significativos, para que ustedes les puedan contar lo que aprendimos el día de hoy.

CURSO	PREKÍNDER
ACTIVIDAD	CONOCIENDO A NUESTROS SERES QUERIDOS
OBJETIVO	Identificar figuras y vínculos significativos del núcleo familiar y cercano.
MATERIALES/ RECURSOS	<p>Anexo 1 video de la familia http://youtube.com/watch?v=WK30vsnp2WA</p> <p>Anexo 2 cuento con imagen</p>  <p>Mi nombre es Marcos y tengo 6 años. En mi casa vivimos mis papás, mis dos hermanos y mi perrito Roger. Mamá tiene los ojos verdes y siempre está sonriendo. Mi papá es más alto que mamá. Su pelo es todo gris, pero un día me dijo que antes lo tenía castaño. Tiene los ojos marrones y nos reímos mucho juntos. Tengo una</p>

	<p>hermana mayor que se llama Claudia y se parece mucho a papá. A mí me dicen que soy igual que mi mamá. Hace poco, nació nuestro hermanito Luis. Es muy pequeño y sólo tiene un poco de pelo muy suave y castaño. ¡Aún no sé a quién se parece!</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hojas blancas - Lápices de colores
DURACIÓN	2 horas de orientación
DESARROLLO	<p>Es importante que en esta actividad los estudiantes logren identificar y describir a sus vínculos más cercanos y significativos. Para esto comenzaremos la actividad señalando que todos y todas tenemos a personas que nos quieren, y esta es nuestra familia. Preguntamos ¿Qué es la familia?, escuchamos atentamente y vamos conociendo las diferentes percepciones de los estudiantes.</p> <p><u>IMPORTANTE</u></p> <p>Hasta los siete años, los niños no adquieren las habilidades lógicas necesarias para comprender plenamente las relaciones de parentesco. Pero ya a partir de los tres o cuatro años podemos ayudarles a entender lo que es una familia. Lo que sí captan los niños desde el principio es el cariño y el trato especial que existe entre sus cercanos y miembros de su familia, y eso es lo importante. Posteriormente, mencionamos que la familia es un conjunto/unión formada por todas aquellas personas que te quieren, comprenden y se preocupan por ti, aquellos que te ayudan y no te dejan solo ni sola, cuando más lo necesitas.</p> <p>Las familias están compuestas por mamá, papá, hermanos, hermanas, abuelos, abuelas, tíos, tías, primos y primas.</p> <p>A continuación, los invitamos a que escuchen atentos un entretenido video de la familia. Luego del video se recogen las diferentes impresiones y se invita a la segunda actividad que será la lectura del cuento por parte de la docente, para posteriormente dibujar y colorear a sus propias familias.</p> <p>Finalmente, cada estudiante nos mostrará su dibujo de manera individual y nos contará tanto a docente como a los otros estudiantes quien es su familia.</p> <p>Es importante que respetemos los espacios de cada estudiante, si alguno desea restarse de la exposición lo puede hacer. Se recomienda que durante las exposiciones el docente consulte aspectos cualitativos de la familia, con el objetivo de conocer la realidad de cada estudiante, como por ejemplo que es lo que más te gusta de tu familia, que es lo que menos te gusta de tu familia, entre otros.</p> <p>Se cierra la actividad agradeciendo a cada estudiante el poder mostrar y dar a conocer a sus familias, además se refuerza la idea de que frente a cualquier problema y/o dificultad es importante siempre que lo contemos a algún integrante de nuestra familia, para recibir apoyo y cariño.</p>

CURSO	KÍNDER
ACTIVIDAD	DESCRIBIENDO LAS PARTES DE MI CUERPO, LO QUIERO, LO RESPETO
OBJETIVO	Reconocer las principales partes y características físicas de su cuerpo y sus funciones en situaciones cotidianas y de juego
MATERIALES/ RECURSOS	Anexo 1 video http://youtube.com/watch?v=14Of5GkFzj8 - Hojas blancas Lápices de colores
DURACIÓN	2 horas de orientación
DESARROLLO	<p>El objetivo para esta actividad será el promover en los niños y las niñas participantes la implementación de acciones que favorezcan el cuidado de su cuerpo y de la vida en todas sus dimensiones. Al comenzar se indica a los estudiantes que el día de hoy aprenderemos a conocer y cuidar de nuestro cuerpo, invitándolos a ver un lindo video de nuestro cuerpo. (enlace anexado en materiales). Posterior al video se recogen las impresiones de los niños/as respecto al video, escuchando atentamente lo que puedan ir indicando.</p> <p>A continuación, se abre un espacio de conversación indagándose en las siguientes preguntas (con el propósito de obtener información respecto al actual cuidado que mantienen) se pregunta: ¿Cómo mantienes tu cuerpo limpio y sano? Generalmente, ¿cómo es tu alimentación? ¿Cómo cuidas tus dientes? ¿Qué actividades o deportes practicas en tu tiempo libre? ¿Cuáles son tus horarios de descanso? ¿Cómo cuidas del espacio donde estudias? ¿Cómo cuidas el espacio donde vives, incluido el medio ambiente?</p> <p>Es importante que luego de cada pregunta el/la docente indique recomendaciones respecto a cada pregunta, como por ejemplo que través de tu cuerpo, puedes comer, saltar, correr, oír, pensar, relacionarte, acariciar, jugar, un cuerpo limpio y sano representa amor y cuidado, una alimentación balanceada nos ayuda a estar saludables y sentirnos fuertes, debemos consumir diariamente frutas y verduras, cepillarnos los dientes al menos tres veces al día después de cada comida es una buena rutina para nuestra higiene dental, no olvidar lavar nuestras manos cuando llegues a tu casa, cuando estén sucias y antes de consumir alimentos, hacer deporte y jugar al aire libre además de divertido nos ayuda a tener un cuerpo sano, descansar todos los días al menos diez horas, es necesario para recuperar fuerzas y continuar animadamente otro día más, un ambiente aseado y ordenado nos ayuda a estudiar mejor, entre otras.</p> <p>La segunda etapa de esta actividad consiste en que cada estudiante pregunte a alguna de las personas con las que vive (a elección) cómo cuidan su cuerpo y la naturaleza, para finalmente dibujar alguna de sus respuestas como evidencia.</p>

Se cierra la sesión señalando a los estudiantes que no deben olvidar todo lo aprendido para cuidar el cuerpo, refiriéndose que estamos cada día en proceso de crecimiento por tanto debemos cuidarnos y amarnos para crecer sanos.

CURSO	KÍNDER
ACTIVIDAD	SOY IMPORTANTE PARA MI Y PARA OTROS
OBJETIVO	IDENTIFICAR FIGURAS Y VÍNCULOS SIGNIFICATIVOS DEL NÚCLEO FAMILIAR Y CERCANO
MATERIALES/ RECURSOS	<ul style="list-style-type: none">- Lápices de colores.- Anexo 1: Imagen de árbol familiar 

DURACIÓN	2 horas de orientación
DESARROLLO	<p>Esta actividad tiene el objetivo de que los estudiantes puedan identificar a sus familiares más cercanos, dibujando y describiendo sus sentimientos frente a figuras significativas.</p> <p>El primer paso será imprimir, con anticipación a la realización de la clase, el anexo 1 (imagen de árbol familiar).</p> <p>Al comenzar la docente indica que el día de hoy tendremos un espacio de conocer más los unos de los otros ya que conoceremos a nuestras familias y seres queridos. Para eso la invitación será el de dibujar en cada recuadro del árbol a sus familiares y seres queridos que consideren más cercanos.</p> <p>Posteriormente en la segunda para de la actividad se le solicita a cada estudiante que puedan presentar y contarnos como es su familia, se promueve durante la exposición de cada estudiante el respeto y la escucha activa.</p> <p>Al terminar brevemente de exponer cada estudiante se entregan las palabras de cierre indicándose que la familia es nuestro lugar de protección, mencionándose que es a través de nuestra familia que podemos obtener apoyo cuando nos sentimos tristes y compañía. Nuestra familia en una gran fuente de cariño, afecto y preocupación, siendo importante el buscar ayuda y apoyo en ellos cuando lo necesitamos.</p>

CURSO	PRIMERO BÁSICO
ACTIVIDAD	MI FAMILIA ME CUIDA
OBJETIVO	Observar, describir y valorar las expresiones de afecto y cariño, que dan y reciben en el ámbito familiar
MATERIALES/ RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> - Cartulina - Papel lustre - Cola fría - Lápices Anexo 1 video CoComelon en Español Cancion de Gracias Canciones Infantiles - YouTube
DURACIÓN	2 horas de orientación
DESARROLLO	<p>Se comenta a los estudiantes que hoy conversarán de la importancia de sus familias y sus seres queridos. Se invita a ver el video de anexo 1.</p> <p>Se invita a los estudiantes a dibujar un árbol en la cartulina y dibujar o escribir en los papeles lustre, las imágenes o nombres de aquellos miembros de su familia a quienes quieren agradecer o a quienes valoran de sus familias y círculo cercano. Luego pegan los dibujos o nombres en el árbol que habían dibujado en la cartulina y lo presentan a sus compañeros.</p> <p>Se refuerza la idea de valorar y agradecer a quienes nos ayudan y acompañan constantemente.</p>

CURSO	PRIMERO BÁSICO
ACTIVIDAD	YO ME CUIDO
OBJETIVO	Identificar y practicar, en forma guiada, conductas protectoras y de autocuidado con relación al resguardo del cuerpo y la intimidad
MATERIALES/ RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> -Hojas en blanco -Lápices de colores Anexo 1 video ¡Aprende a cuidar tu cuerpo y sé tu propio superhéroe! - YouTube
DURACIÓN	2 horas de orientación
DESARROLLO	<p>Se les comenta a los estudiantes que hoy conversarán del autocuidado, la importancia de aprender a cuidarse a ellos/as mismas.</p> <p>Se entrega la instrucción a los alumnos para que se dibujen en traje de baño, cuando van a la playa o a la piscina. (Es importante que quien dirige la actividad se preocupe de que todos los alumnos dibujen un traje de baño que le cubra las partes íntimas).</p> <p>Cuando todos los dibujos estén listos, se les muestra video de anexo 1. Se refuerza la idea con los dibujos que ellos realizaron, enfatizando que el traje de baño cubre las partes íntimas porque son aquellos espacios de nuestro cuerpo que siempre debemos proteger.</p>

CURSO	SEGUNDO BÁSICO
ACTIVIDAD	YO QUIERO A MI FAMILIA
OBJETIVO	Observar, describir y valorar las expresiones de afecto y cariño, que dan y reciben en el ámbito familiar
MATERIALES/ RECURSOS	-Hojas blancas -Lápices de colores -Stickers Anexo video 1 CÓMO EXPRESO MI CARIÑO A MI FAMILIA ❤️👨👩👧👦 - SEMANA 28 (Recurso Aprendo en Casa) – YouTube
DURACIÓN	2 horas de orientación
DESARROLLO	Se plantea a los estudiantes que hoy conversarán de las expresiones de afecto con sus seres queridos. Se muestra video de anexo 1. Se invita a los estudiantes a confeccionar una tarjeta, para su familia en general o para algún miembro en particular, en la cual expresen sus sentimientos hacia ellos. Una vez finalizadas, los que deseen pueden compartir lo realizado con sus compañeros, luego se les motiva para que las entreguen a los miembros de su familia que corresponda. Se termina reflexionando la importancia de demostrar el afecto desde un espacio en el cual yo me sienta cómodo y tranquilo.


CURSO	SEGUNDO BÁSICO
ACTIVIDAD	YO ABRAZO A QUIEN QUIERO
OBJETIVO	Identificar y practicar, en forma guiada, conductas protectoras y de autocuidado con relación al resguardo del cuerpo y la intimidad
MATERIALES/ RECURSOS	-Una caja de cartón que tengan en casa -Algún tipo de papel que permita cubrir la caja -Pegamento -Lápices -Papeles blancos Anexo 1 video Las caricias buenas y las caricias malas - YouTube
DURACIÓN	2 horas de orientación
DESARROLLO	Se motiva la actividad explicando que hoy realizarán una caja de abrazos. Es una caja a la cual pueden acudir cuando lo requieran e invitar a sus padres o seres queridos que también la utilicen. En la clase anterior, se solicita a los estudiantes que traigan una caja de cartón y papel de regalo para forrarla. En clases forran la caja. Luego se les invita a escribir o dibujar en papeles blancos distintos tipos de abrazos que quieran poner dentro de la caja. Se pueden entregar algunos ejemplos: -Abrazo largo

- Abrazo y un beso
- Abrazo y chocar las cinco
- Abrazo y una canción
- Abrazo doble
- Abrazo y baile
- Etc.

Una vez finalizada la actividad, quienes lo deseen pueden compartir algunos de los tipos de abrazos que definieron.

Para finalizar se les muestra video de anexo 1.

Se refuerza la reflexión del video enfatizando que los abrazos y caricias siempre son agradables, son espacios de comodidad y si no los sienten así es importante que lo comuniquen a sus personas cercanas.

CURSO	TERCERO BÁSICO
ACTIVIDAD	DESARROLLANDO HÁBITOS PARA MI BIENESTAR
OBJETIVO	Identificar y practicar, en forma guiada, conductas protectoras y de autocuidado con relación a “rutinas de higiene personal”
MATERIALES/ RECURSOS	<p>Anexo 1 video de hábitos de higiene https://www.youtube.com/watch?v=R9fW1kx3ZbA</p> <p>anexo 2 utensilios de hábitos de higiene</p>  <p>- Lápices de colores</p>
DURACIÓN	2 horas de orientación
DESARROLLO	<p>El objetivo de esta actividad será que nuestros estudiantes logren reforzar y/o adquirir hábitos de higiene personal para un buen desarrollo. Este tema es de vital importancia, ya que nuestros estudiantes podrán conocer su cuerpo y aprender a cuidarlo.</p> <p>Es en esta edad cuando adquieren hábitos de higiene, y así podrán llevarlos a la práctica en sus etapas posteriores de desarrollo.</p> <p>Al comenzar la actividad se indica a los estudiantes el tema a tratar el día de hoy el cual consiste en los hábitos de higiene y limpieza de nuestro cuerpo. Los invitamos a observar y escuchar un entretenido video. (anexo 1 de materiales). Posteriormente se recogerán las impresiones de los estudiantes respecto al video, escuchando atentamente e identificando hábitos que han adquirido hasta la fecha.</p> <p>Luego se dará inicio a la segunda parte de esta actividad, la cual consistirá en que cada estudiante pueda colorear la imagen que contiene diferentes utensilios de higiene personal (anexo 2 de materiales).</p>

	Ya cuando terminen de colorear se abrirá un espacio de conversación respecto a cómo se utilizan estos utensilios y con qué frecuencia (opiniones), durante este espacio de conversación es fundamental que el docente genere algunas recomendaciones en cuanto al desarrollo de hábitos de higiene saludables. Finalmente se realiza cierre de la actividad, agradeciendo la participación e invitándolos a continuar cuidando de nuestra higiene y salud.
--	--

CURSO	TERCERO BÁSICO
ACTIVIDAD	CUIDANDO DE MI CUERPO
OBJETIVO	Identificar y practicar, en forma guiada, conductas protectoras y de autocuidado con relación a “resguardo del cuerpo y la intimidad”
MATERIALES/ RECURSOS	(anexo 1 video de las emociones) https://www.youtube.com/watch?v=qBZSlGo4N1k <ul style="list-style-type: none"> - Hojas blancas - Lápices de colores
DURACIÓN	2 horas de orientación
DESARROLLO	<p>El objetivo de esta actividad será que en primer lugar los estudiantes logren reconocer algunas emociones, para posteriormente identificar como establecer límites y buscar ayuda cuando sienten alguna emoción de desagrado.</p> <p>Al iniciar se indica a los estudiantes que durante esta clase aprenderemos sobre como reconocer nuestras emociones y pedir ayuda cuando sentimos alguna emoción que no nos gusta.</p> <p>Para eso los invitaremos a ver un interesante video respecto a las emociones. Luego de observado el video el/la docente indagará respecto a experiencias de los estudiantes en las cuales hayan experimentado algunas de estas emociones.</p> <p>A continuación, los invitaremos a dibujar, señalando que dividan la hoja en dos apartados, en uno dibujarán alguna situación que les haya hecho sentir bien, y en el otro apartado alguna situación que los haya hecho sentir mal.</p> <p>Posteriormente se recogerán a nivel general percepciones de los estudiantes que deseen compartir sus dibujos.</p> <p>Durante el desarrollo de la actividad es relevante promover la importancia de buscar apoyo y ayuda cuando existe algo que nos hace sentir mal, es importante contarles a nuestros padres o a nuestros profesores que son las personas que nos pueden ayudar a buscar alguna solución para sentirnos mejor, finalmente se da cierre actividad agradeciendo la confianza y el poder conocer sus sentimientos y experiencias.</p>

CURSO	CUARTO BÁSICO
ACTIVIDAD	RESGUARDANDO MI INFORMACIÓN PERSONAL
OBJETIVO	Identificar y practicar, en forma guiada, conductas protectoras y de autocuidado con relación a “entrega de información personal”
MATERIALES/ RECURSOS	Anexo 1 video de datos personales https://www.youtube.com/watch?v=-TGMeddjWBE
DURACIÓN	2 horas de orientación
DESARROLLO	<p>Esta actividad consiste en que los estudiantes logren reconocer cuales son los datos e información personal de cada uno de ellos, conociendo, además, al finalizar la actividad, sugerencias para el resguardo de los mismos.</p> <p>Al iniciar se indica que el día de hoy se conversará respecto a qué son nuestros datos personales, por tanto, se invita en primera instancia a observar y escuchar atentamente un interesante video.</p> <p>Luego de observado el video por los estudiantes, se recogen impresiones respecto a si conocían el significado de datos personales además se pregunta de manera aleatoria respecto a que datos personales conocen de sí mismos.</p> <p>A continuación de ese espacio se responden las siguientes preguntas derivadas del video en conjunto con los estudiantes:</p> <p>¿Qué hubiera pasado si en lugar de un policía, Paco se hubiera encontrado con un desconocido?</p> <p>¿Con quienes podemos compartir nuestros datos personales y con quienes no?</p> <p>¿Qué debemos hacer en caso de que alguien nos pida nuestros datos personales ya sea en la calle o por teléfono?</p> <p>Posteriormente se indica la actividad de conversar con sus padres respecto a ¿Por qué es importante conocer mis datos personales? ¿Cómo puedo cuidar mis datos personales?</p> <p>Durante la segunda etapa de esta actividad se abre un espacio de conversación respecto a lo que estudiantes conversaron con sus padres, reforzándose la idea de que el resguardo de nuestros datos personales es fundamental para nuestra protección, no debemos entregar datos personales a desconocidos ni a través de internet, además si alguna persona me solicita algún dato personal debemos consultar antes a nuestros padres o a quienes cuidan de mí.</p> <p>Se realiza una lista, guiada por el docente, de todos aquellos datos que no podemos compartir con otros. Se refuerza con todos los estudiantes.</p>

CURSO	CUARTO BÁSICO
ACTIVIDAD	PROTEGIÉNDOME
OBJETIVO	Identificar y practicar, en forma guiada, conductas protectoras y de autocuidado con relación a “situaciones de potencial abuso”
MATERIALES/ RECURSOS	Anexo 1 video aprende a cuidar tu cuerpo y ser tu propio superhéroe ¡Aprende a cuidar tu cuerpo y sé tu propio superhéroe! - YouTube
DURACIÓN	2 horas de orientación
DESARROLLO	*Nota: Si la tutora lo requiere, puede solicitar apoyo de orientación o psicología para realizar esta actividad)

La prevención del Abuso Sexual Infantil es una tarea ineludible del sistema escolar y de la comunidad educativa en su conjunto, ya que es en este ámbito donde se espera contribuir a que los y las estudiantes alcancen un desarrollo afectivo y social pleno y saludable. En este sentido es importante que al comenzar la sesión señalemos a los estudiantes que durante el día de hoy conversaremos respecto al cuidado de nuestro cuerpo.

Se invita a los niños y niñas en primer lugar a observar y escuchar atentamente el video. Posteriormente se abre un espacio de conversación con el objetivo de valorar y concientizar diferencias y observarse, reconociendo sus gustos, sus preferencias y sus características físicas, aquellas que nos hacen diferentes unos de otros, originales e irrepetibles, con preguntas como ¿nos cuidamos a nosotros mismos?. Al principio, nuestra familia nos enseña a cuidarnos, aunque a veces nos enojamos cuando nos dicen que nos lavemos los dientes o nos abriguemos. Luego, nos cuidamos solos/as porque nos damos cuenta de que es muy importante”. Utilizar preguntas como: ¿Por qué no ponemos la mano en la estufa caliente? ¿Por qué usamos paraguas cuando llueve? ¿Por qué nos abrigamos cuando hace mucho frío? ¿Por qué necesitamos dormir? ¿Por qué nos alimentamos? ¿Por qué no comemos comida chatarra todos los días? ¿Por qué cuando atravesamos la calle lo hacemos con mucha atención? ¿Por qué si estamos tristes buscamos consuelo? ¿Por qué nos lavamos los dientes? ¿Por qué pedimos ayuda si tenemos miedo?

A continuación, se sugiere profundizar respecto a las partes del cuerpo, identificando para qué sirven, en qué las usamos y cómo las cuidamos. Por ejemplo, “¿Cómo cuidamos nuestro cabello? lo cuidamos lavándolo, peinándolo, etc. ¿Cómo cuidamos nuestros ojos? evitando que les entre polvo, lavándolos, descansándolos al dormir, etc. ¿Cómo cuidamos nuestras manos?, ¿nuestras piernas?, etc. ¿De qué otra manera cuidamos nuestro cuerpo?” El/la docente puede continuar señalando partes del cuerpo, hasta las diferencias anatómicas cómo ¿cuál es el nombre y la utilidad de las zonas íntimas? Los niños tienen pene y testículos, las niñas tienen vagina y sus órganos reproductores, ovario y útero, no son visibles como en el niño”. Es relevante reafirmar la importancia de cuidar esta zona en calidad de “zona íntima”. Reflexionar en conjunto acerca de nuestra sexualidad y cómo cuidamos nuestras zonas íntimas, “son privadas y por eso las cubrimos, no permitimos que nadie las toque, excepto nuestros padres o cuidadores cuando nos limpian, o el médico cuando nos examina, etc. Además, tenemos formas de protegernos si percibimos peligro, por ejemplo, estando atentos a situaciones peligrosas, comunicándonos para pedir ayuda a través de nuestra capacidad de hablar, etc. Por eso, si alguien nos maltrata o nos hace sentir mal, si pasa sobre nuestros límites personales, sentimos desagrado o percibimos que es peligroso, podemos decir NO y pedir ayuda a alguien en quien confiemos”.

Por ejemplo: Si un desconocido me invita a su casa o a pasear con él/ ella, yo le digo “No, yo no te conozco” y luego ¿qué debemos hacer? Hablar con la persona en quien más confiemos, para que se entere de la situación. Si un compañero me pega sin causa alguna en clase, yo le digo “No, porque me duele” y luego, ¿qué debemos hacer? Alejarnos, y si sigue haciéndolo, le cuento al docente. Si algún adulto o niño/a grande quiere tocarme mis zonas íntimas, yo le digo “No” y luego ¿qué debemos hacer? Buscar a la persona de confianza y contarle lo que nos sucede para que nos ayude.

Finalmente se invitar a los estudiantes a dibujarse y detallar las formas de autocuidado que cada uno/a hace con su propio cuerpo.

CURSO	QUINTO BÁSICO
ACTIVIDAD	CUIDANDO DE MI Y DE OTROS
OBJETIVO	Practicar en forma autónoma conductas protectoras y de autocuidado (cyberbullying)
MATERIALES/ RECURSOS	Anexo video 1 https://www.youtube.com/watch?v=zdJIsMbwU08 - Hojas blancas - Lápices
DURACIÓN	2 horas de orientación
DESARROLLO	<p>Actualmente, las redes sociales están presentes en lo cotidiano de la vida de las personas, por lo que gran parte de las agresiones que comienzan en el ámbito escolar terminan publicándose en redes sociales. Las instituciones educativas tienden a confundir el mundo digital con un mundo irreal o virtual en el que las problemáticas no forman parte del alcance escolar o no tienen la debida importancia. Sin embargo, a diferencia del bullying tradicional, el ciberbullying suele tener un impacto mayor en las victimas que muchas veces es ignorado hasta que es demasiado tarde.</p> <p>Al iniciar se señala a los estudiantes que durante el día de hoy comenzarán a conversar respecto al cyberbullying, como identificarlo y prevenirlo. Por tanto, la primera actividad será observar con mucha atención un interesante video. Posteriormente al video se recogen impresiones de los estudiantes respecto a lo observado.</p> <p>A continuación, se da inicio a la primera actividad denominada “Carta a mi bisabuelo”, la cual trata de que individualmente, cada estudiante redacte una carta (breve de 1 plana aprox.) explicando que es Internet a una persona que desconoce completamente el tema. También deben comentar cómo se utiliza y para qué sirve a través de ejemplos de su vida cotidiana. Uno de los principales resultados que se obtienen de esta actividad es que, los usuarios, suelen resaltar lo positivo de la web como lugar de acercamiento, recopilación de información etc. Mientras que los peligros que entraña su uso suelen pasar desapercibidos.</p> <p>Luego de terminada esta actividad, se solicita que los estudiantes puedan compartir sus cartas para observar lo que escribieron y sus percepciones.</p> <p>Terminada la primera parte de esta actividad se da inicio a la segunda parte en la cual se pedirá a los estudiantes que formen grupos de cuatro personas y que intenten realizar una definición del término ciberbullying. Posteriormente se pondrán en común y el/la docente realizará una definición global a partir de las creadas por los grupos. Es recomendable que tenga unas características similares a esta: “El ciberacoso o ciberbullying puede ser definido como la intimidación psicológica u hostigamiento que se produce entre pares, frecuentemente dentro del ámbito escolar, pero no exclusivamente, sostenida en el tiempo y cometida con cierta regularidad, utilizando como medio las tecnologías de la información y la comunicación”.</p> <p>Posteriormente exponen por grupo sus definiciones, y se da inicio a la etapa final de la actividad donde en conjunto como grupo curso co-construyen el “Decálogo del buen trato”, en la cual se redactan 10 puntos definidos entre ideas de estudiantes y docente, recomendaciones para prevenir el cyberbullying, como por ejemplo informar si tengo conocimiento de alguna situación así, buscar ayuda en mis padres y profesores si me siento víctima de cyberbullying, tratar bien a mis compañeros/as tanto en presencial como virtualmente, entre otras.</p>

CURSO	QUINTO BÁSICO
ACTIVIDAD	SOMOS DIFERENTES, ÚNICOS E IRREPETIBLES Y TENEMOS DERECHOS Y DEBERES
OBJETIVO	Manifiestar actitudes de solidaridad y respeto, que favorezcan la convivencia (derechos y deberes)

**MATERIALES/
RECURSOS**

Anexo 1 video de la libertad de expresión y los derechos
<https://www.youtube.com/watch?v=GiFA9FArD9Q>

Anexo 2 imágenes de derechos y deberes

Derechos de los niños y las niñas
Todos los niños y las niñas tienen derecho a:

Haz clic sobre las imágenes

1. A tener derechos sin ser discriminado 
2. A gozar de una seguridad social 
3. A tener un nombre y una nacionalidad. 
4. A disfrutar de alimentación, vivienda, recreo y servicios médicos adecuados. 
5. A recibir atención y cuidados especiales cuando el niño sufre algún impedimento físico, mental o social. 
6. Al amor y a la familia 
7. A la educación 
8. A ser los primeros en recibir atención en situaciones de emergencia. 
9. Al buen trato 
10. A la protección contra todo tipo de discriminación y a la educación en la tolerancia frente a las diferencias. 

 Latinoamérica se une a la celebración.
clic aquí.

DEBERES DE LOS NIÑOS

- 1: RESPETAR A NUESTROS SEMEJANTES.
- 2: RESPETAR A NUESTROS PADRES Y MAESTROS.
- 3: RESPETAR LAS OPINIONES DE LOS DEMÁS.
- 4: RESPETAR LAS LEYES QUE RIGEN LA SOCIEDAD.
- 5: RESPETARNOS A NOSOTROS MISMOS.
- 6: HABLAR SIEMPRE CON LA VERDAD.
- 7: CUIDAR Y RESPETAR EL MEDIO AMBIENTE.
- 8: RESPETAR NUESTRA PATRIA.

- Hojas blancas
- Lápices

DURACIÓN

2 horas de orientación

DESARROLLO

Los derechos de la infancia son aquellos derechos que tienen los niños y las niñas y los adolescentes por el mero hecho de haber nacido. Estos derechos son innatos, irrenunciables, inalienables y esenciales para una buena infancia y, por lo tanto, se convierten en obligatorios. Asimismo, los deberes se relacionan con determinadas actitudes independientemente del origen, etnia, edad o condiciones de vida de cada persona, y que todos los seres humanos debemos cumplir. El cumplir con los deberes se relaciona con respetar los derechos del otro. Al iniciar esta actividad se indica a los estudiantes que se trabajará en torno al conocer e identificar nuestros derechos y deberes como niños y niñas, para eso los invitaremos a revisar con mucha atención un interesante video respecto a nuestros derechos de expresarnos y ser respetados. Luego de observado el video, se recogen impresiones y percepciones de los estudiantes. Posteriormente, se abre un espacio de conversación (con apoyo de imágenes de derechos y deberes anexadas en apartado de materiales) compartiendo las definiciones allí escritas, y analizando en conjunto con los estudiantes el cómo se cumplen estos derechos y deberes, es importante que el docente mantenga una escucha activa y pueda ir retroalimentando en torno al adecuado cumplimiento de estos. A continuación, terminando ese espacio de reflexión se da inicio a la segunda etapa de la sesión, la cual consistirá en realizar la actividad denominada “La historia en torno a un derecho” en la cual entre todos los niños y niñas escogen un derecho específico. Luego uno de ellos, empieza señalando el principio del cuento en un papel. Éste no debe decir más de una frase, siendo el/la docente quien tome nota, posteriormente el/la docente cede la palabra a otro/a estudiante quien deberá continuar con la historia siempre teniendo en cuenta el derecho que se ha elegido como consigna. Cada niño o niña debe relatar una parte de la historia hasta que, el último niño finalice el cuento y sea el docente quien lea la historia escrita por todos. Finalmente, se da cierre a la sesión agradeciéndose la participación y refiriéndose a los estudiantes que siempre en todo contexto que ellos se encuentren deben tener presentes estos derechos y deberes.

CURSO	SEXTO BÁSICO
ACTIVIDAD	LA PUBERTAD
OBJETIVO	Reconocer y valorar el proceso de desarrollo afectivo y sexual, que aprecia en sí mismo y en los demás, describiendo los cambios físicos, afectivos y sociales que ocurren en la pubertad, considerando la manifestación de estos en las motivaciones, formas de relacionarse y expresar afecto a los demás
MATERIALES/ RECURSOS	-Hojas blancas -Lápices Anexo 1 video La pubertad- Proyecto "Sembrando valores, apostando para una mejor convivencia" - YouTube
DURACIÓN	2 horas de orientación
DESARROLLO	Se invita a los estudiantes a mirar video de anexo 1. Se entrega un espacio para comentarios acerca del video. Se plantea la siguiente pregunta: ¿Qué temas creen que cambian en ustedes por la pubertad? Actividad: ¿Cómo le explicarían la pubertad a un niño de 7 años? Escribirlo a modo de carta, canción, dibujo, etc. Se motiva la utilización del correo para inquietudes o dudas: teayudo@hca.cl

CURSO	SEXTO BÁSICO
ACTIVIDAD	USO SEGURO DE INTERNET
OBJETIVO	Practicar en forma autónoma conductas protectoras y de autocuidado, como: -resguardar la intimidad (por ejemplo, evitar exponer información personal, fotos íntimas a través de redes sociales, protegerse de manifestaciones de índole sexual inapropiadas).
MATERIALES/ RECURSOS	-Hojas Blancas -Lápices Anexo 1 video Recomendaciones para el Uso Seguro de Internet y las Redes Sociales - YouTube
DURACIÓN	2 horas de orientación
DESARROLLO	Se invita a los estudiantes a ver video de anexo 1. Se recogen comentarios del video. Posteriormente se divide al curso en grupos y se solicita que escojan un área de protección de las mencionadas en el video (malware, datos e información personal, publicación de fotos y comentarios, provocaciones y conflictos, gestión de la privacidad, claves, webcam, espíritu crítico, amigos, citas) y que confeccionen un afiche con recomendaciones de prevención en esa área. Se exponen en plenario los afiches generados.

CURSO	SÉPTIMO BÁSICO
ACTIVIDAD	TOMA DE DECISIONES
OBJETIVO	Identificar situaciones que puedan exponer a las y los adolescentes a conductas sexuales riesgosas, reconociendo la importancia de desarrollar estrategias para enfrentarlas, y contar con recursos tales como la comunicación asertiva y la ayuda de personas significativas y/o especializadas, dentro o fuera del establecimiento
MATERIALES/ RECURSOS	-Hojas Blancas -Lápices
DURACIÓN	2 horas de orientación
DESARROLLO	El docente realiza citas de conversación al azar de dos estudiantes (grupos de dos) y en cada cita deben conversar acerca de una pregunta (¿Qué me gusta hacer? ¿Qué música me gusta? ¿Qué comida me gusta? ¿Qué asignatura me gusta?) cada cita dura aproximadamente 5 minutos. Luego comparten cómo se sintieron en cada una. Se reflexiona acerca de la toma de decisiones, ya que todas las preguntas requerían decidir entre uno o más elementos. Se les pregunta cómo toman decisiones ellos y se conversa a partir de ahí. Se invita a realizar un trabajo en grupo donde realicen un decálogo con elementos importantes a considerar para tomar decisiones. Se comparten en plenario.

CURSO	SÉPTIMO BÁSICO
ACTIVIDAD	REDES SOCIALES
OBJETIVO	Analizar sus relaciones, presenciales o virtuales por medio de las redes sociales, y las de su entorno inmediato atendiendo a los derechos de las personas involucradas, considerando los principios de igualdad, dignidad, inclusión y no discriminación, identificando circunstancias en las que no se ha actuado conforme a estos derechos y reconociendo el impacto en el bienestar de quienes se vean involucrados.
MATERIALES/ RECURSOS	-Hojas Blancas -Lápices Anexo 1 videos Tu vida en las redes sociales tiene público – YouTube Cita a ciegas: El engaño en las redes sociales – YouTube
DURACIÓN	2 horas de orientación
DESARROLLO	Se pide a los estudiantes que durante unos minutos piensen en la última información que publicaron en las redes sociales. ¿Qué fue? ¿Quién la vio? ¿Qué me comentaron? ¿Cómo me sentí? Se invita a quien quiera a compartir su reflexión. Se invita a los estudiantes a ver videos del anexo 1. Luego, se divide al curso en grupos y se solicita que cada grupo invente un slogan que motive a la gente a cuidarse en las redes sociales. Todos comparten su trabajo y se hace un resumen con todos los slogans para tenerlos presentes en otros momentos.

CURSO	OCTAVO BÁSICO
ACTIVIDAD	DISCRIMINACIÓN EN REDES SOCIALES
OBJETIVO	Analizar sus relaciones, presenciales o virtuales por medio de las redes sociales, y las de su entorno inmediato atendiendo a los derechos de las personas involucradas, considerando los principios de igualdad, dignidad, inclusión y no discriminación, identificando circunstancias en las que no se ha actuado conforme a estos derechos y reconociendo el impacto en el bienestar de quienes se vean involucrados.
MATERIALES/ RECURSOS	-Hojas Blancas -Lápices
DURACIÓN	2 horas de orientación
DESARROLLO	Se solicita a los estudiantes que piensen en la última opinión discriminatoria que leyeron en redes sociales ¿Cómo se sintieron? ¿Qué les dieron ganas de hacer? ¿Qué grupos son los más discriminados? ¿Se han sentido discriminados? Se invita a realizar un trabajo en grupo donde busquen un video que hable de la discriminación y les haga sentido y lo complementen con un mensaje al curso. Se realiza una exposición de todos los videos y se entrega una conclusión.

CURSO	OCTAVO BÁSICO
ACTIVIDAD	GROOMING
OBJETIVO	Identificar situaciones que puedan exponer a las y los adolescentes al consumo de sustancias nocivas para el organismo, conductas sexuales riesgosas, conductas violentas, entre otras problemáticas, reconociendo la importancia de desarrollar estrategias para enfrentarlas, y contar con recursos tales como la comunicación asertiva y la ayuda de personas significativas y/o especializadas, dentro o fuera del establecimiento.
MATERIALES/ RECURSOS	-Hojas Blancas -Lápices Anexo 1 video ¿Qué es el grooming? - YouTube
DURACIÓN	2 horas de orientación
DESARROLLO	Se les pregunta a los estudiantes si conocen lo que es el grooming, se escuchan sus respuestas y se muestra video de anexo 1. Se divide al curso en grupos y se les solicita que hagan una lista con aquellas conductas que los pueden poner en riesgo y otra lista con aquellos elementos que resultan protectores. Se comparten sus respuestas en plenario. Finalmente, entre todos los integrantes del curso, se va armando una red de apoyo (escrita a la vista de todos) donde se presenten todas las instancias y personas a las cuales ellos pueden acudir para informar alguna situación de riesgo. Todos quedan con una copia de esta información.

CURSO	PRIMERO MEDIO
ACTIVIDAD	MI AUTOESTIMA
OBJETIVO	Analizar de manera fundamentada temáticas y situaciones relacionadas con la sexualidad y los vínculos afectivos, en función de valores como el respeto hacia todo ser humano, la responsabilidad y el cuidado de sí mismos y de los demás, considerando el resguardo de la salud, la intimidad, la integridad física y emocional.
MATERIALES/ RECURSOS	Materiales libres
DURACIÓN	2 horas de orientación
DESARROLLO	<p>La adolescencia, época de cambio por excelencia, es la mejor edad para trabajar la autoestima con los jóvenes. Es el momento donde ellos/as empiezan a hacerse preguntas como: ¿quién soy?, ¿qué me gusta y no me gusta de mí?, ¿qué quiero ser en un futuro?, etc. En esta época de revolución hormonal, donde sufren una gran cantidad de cambios físicos y viven una montaña rusa a nivel emocional, es prioritario que se conozcan, que aprendan a respetarse y a quererse tal y como son.</p> <p>Al comenzar la actividad para trabajar la autoestima, es fundamental que tanto docente como estudiantes tengan claro el concepto y conversen respecto a lo siguiente: La autoestima es definida como el conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos/as, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En definitiva, es la forma en la que nos valoramos a nosotros/as mismos/as.</p> <p>Hay que tener en cuenta que la autoestima no es una característica invariable, va cambiando a lo largo de los años. Cuestiones como las personas que tenemos a nuestro alrededor, nuestra percepción y valoración de la imagen corporal o el sentimiento de realización en la vida, influyen de manera directa en cómo nos vemos. Esta posibilidad de variación, más que un hecho negativo, podemos tomarla como algo positivo, puesto que el hecho de que la autoestima sea cambiante deja las puertas abiertas a poder trabajar sobre ella. Posterior a esto se abre un espacio de conversación con los/las estudiantes, a fin de poder recoger opiniones y percepciones respecto a la temática.</p> <p>En la segunda etapa de la actividad damos inicio a un segundo espacio de conversación respecto a la temática ¿Cómo me hablo a mí mismo/a?, la idea será compartir experiencias respecto a ¿Cómo es en lenguaje que utilizamos hacia nosotros/as mismos/as, es desde el respeto? ¿Es desde el amor, desde el cariño? ¿o es desde las descalificaciones? ¿Desde la crítica? Compartiendo estas experiencias se refuerza la importancia de tratarnos con respeto en primer lugar a nosotros/as, siendo conscientes de nuestras propias características psicológicas y físicas, aceptando lo que somos con amor. Posteriormente se crea en conjunto con los estudiantes decálogo de 7 formas de tratarnos bien.</p> <p>Finalmente se realiza la actividad “un regalo con amor... hecho para mí”, en el cual cada estudiante deberá crear con sus propias manos un regalo para sí mismo/a, con el objetivo de pensar en ellos, concientizar gustos e intereses, dedicando un tiempo de su semana a entregarse amor propio, la idea es que cada estudiante pueda compartir el regalo que realizó, es importante señalar en esta actividad que pueden utilizar los materiales que ellos/as deseen.</p>

CURSO	PRIMERO MEDIO
ACTIVIDAD	CÓMO ME SIENTO
OBJETIVO	Evaluar, en sí mismos y en su entorno, situaciones problemáticas y/o de riesgos relacionadas con el consumo de sustancias, conductas sexuales riesgosas y la violencia, entre otros, e identificar y recurrir a redes de apoyo a las que pueden pedir ayuda, como familia, profesores, instituciones de salud, centros comunitarios y fonos y páginas web especializadas, entre otras.

MATERIALES/ RECURSOS	- Lápices
DURACIÓN	2 horas de orientación
DESARROLLO	<p>Es importante entender que, en nuestra vida diaria, en las vivencias, siempre nos surgen emociones y sentimientos. Muchas veces no nos damos cuenta, pero están ahí. Constantemente estamos pensando, estamos sintiendo algo... y eso es lo interesante que nuestros estudiantes puedan ser capaces con esta actividad de identificar y gestionar de manera saludable sus propias emociones.</p> <p>Cada día sentimos distintas emociones; una emoción surge a consecuencia de otra anterior, y surge en función de la valoración que se haga de esa emoción anterior. Algunas emociones son más agradables (alegría, seguridad, felicidad...) y nos hacen sentir bien, y otras son más incómodas como (odio, miedo...) y nos hacen sentir mal.</p> <p>Para iniciar la actividad se invitará a los/as estudiantes a reunirse en grupos de 4 integrantes y escoger una canción para cada emoción, es decir, una canción que represente el miedo, la alegría, la rabia y la tristeza.</p> <p>Posteriormente se presentan las canciones escogidas y cada uno de los estudiantes escribe en su croquera qué sensaciones tuvo con cada canción.</p> <p>Finalmente, en grupos de cuatro estudiantes, se invita a mirar el cuadro de emociones de la sala de clases y responder las siguientes preguntas: ¿Cuáles son las emociones que más frecuentemente se dan a nuestra edad? Y ¿Por qué situaciones? Se indica que frente a cualquier emoción en la cual sientan incomodidad o disgusto pueden acercarse a otro/a en búsqueda de ayuda y apoyo, reforzando la competencia genérica, mencionando que pueden confiar en sus padres o quienes cuidan de ellos/as, en sus profesores, en la orientadora del colegio o en la psicóloga del colegio, quienes siempre los pueden ayudar.</p>

CURSO	SEGUNDO MEDIO
ACTIVIDAD	PRESIÓN DE PARES
OBJETIVO	Promover y llevar a cabo de manera autónoma acciones que favorezcan la vida saludable a nivel personal y social, manifestando interés y preocupación ante problemas y situaciones de su entorno y de sus vidas prevención de riesgos y seguridad personal en situaciones cotidianas.
MATERIALES/ RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> - Lápices de colores - Hojas Anexo 1 El consentimiento, tan simple como una taza de té. - YouTube
DURACIÓN	2 horas de orientación
DESARROLLO	<p>Se muestra el video del anexo 1. Se invita a reflexionar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿En qué otras situaciones se puede aplicar este video? - ¿Me cuesta respetar los límites personales con mis amigos o mi pareja? - ¿Realizo acciones sólo porque es lo que otros esperan de mí? <p>Al iniciar esta actividad se explicará a los estudiantes que se trabajará en torno a la presión de pares y en el cómo prevenir situaciones de riesgo, para ello comenzaremos refiriendo la definición de presión de pares señalando:</p> <p>La presión de pares es la influencia positiva o negativa que tienen el resto de las personas en la vida de cada uno. A veces esto ocurre incluso sin que el individuo se dé cuenta y se acaba cediendo de forma inconsciente.</p> <p>Se indica que los principales objetivos a trabajar el día de hoy serán el identificar conductas de riesgo, analizar factores negativos que inducen al consumo de alcohol drogas, embarazo a temprana edad y otras conductas de riesgo y analizar factores positivos que ayuden a prevenir estas conductas.</p> <p>Se abre espacio de conversación con el objetivo de que los estudiantes puedan compartir respectos series o películas que hayan visto, en las cuales se observen a adolescentes en situaciones de riesgo.</p> <p>A continuación, él/la docente menciona: “Se habla de crisis de la adolescencia, crisis quiere decir cambios y oportunidades. En general, los adolescentes se ven enfrentados a desafíos y riesgos como también a grandes oportunidades y alegrías. Ayudemos a prevenir conductas de riesgo en los jóvenes” ¿Cuáles creen ustedes pueden ser conductas de riesgo para los adolescentes?” Todos opinan. El docente anota los riesgos que los estudiantes dictan y se crea un “decálogo como curso para prevenir situaciones de riesgo”.</p> <p>El/ la docente continúa señalando que se realizará la actividad denominada “Afiche de Prevención Adolescente” refiriendo la siguiente instrucción: “Piensen que trabajan en una agencia de publicidad y deben crear en un afiche un mensaje, frase, dibujo, slogan, etc., que ayude a los jóvenes a prevenir riesgos...” Cada estudiante trabajará en su diseño.</p> <p>Posteriormente cada estudiante podrá compartir los resultados de sus creaciones, explicando el porqué de su slogan o frase, compartiendo creaciones y argumentos.</p> <p>Finalmente se entregan las siguientes orientaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Tener una autoestima y el ser asertivo/a permiten tener la fuerza y la libertad de decir que no, frente a exigencias del grupo que uno no desea realizar, sintiéndose igualmente estimado.

	<p>-Las conductas de riesgos en la adolescencia podrían ocurrir favorecidas por las características propias de la edad: inestabilidad emocional, curiosidad, afán de independencia, no medir el peligro, etc. Por eso es necesario reconocer las influencias negativas tanto de amigos (as) como en el ambiente, para así evitarlas.</p> <p>-Algunos factores protectores de conductas de riesgos son: tener una buena autoestima, saber decir “NO” cuando no se quiere algo, mantener buenas relaciones afectivas con la familia y tener metas de vida.</p> <p>-Se logrará evitar conductas de riesgo: aprendiendo a tomar decisiones en forma responsable, es decir, analizando las ventajas y desventajas de las propias conductas y usando la fuerza de voluntad para controlar los impulsos.</p>
--	---

CURSO	SEGUNDO MEDIO
ACTIVIDAD	¿QUE ES EL ESTRÉS? HERRAMIENTAS PARA UN BUEN MANEJO
OBJETIVO	Promover y llevar a cabo de manera autónoma acciones que favorezcan la vida saludable a nivel personal y social, manifestando interés y preocupación ante problemas y situaciones de su entorno y de sus vidas como el manejo adecuado del estrés.
MATERIALES/ RECURSOS	<p>Anexo 1 video del estrés</p> <p>Cómo convertir al estrés en tu amigo - TED Kelly McGonigal - YouTube</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lápices de colores - Hojas blancas
DURACIÓN	2 horas de orientación
DESARROLLO	<p>Al iniciar se indica a los estudiantes que la actividad estará orientada al manejo del estrés, invitándolos a observar con detención un video.</p> <p>Posterior al video se recogen impresiones respecto a lo observado, además se abre espacio de conversación señalándose ¿Qué es el estrés para ustedes?</p> <p>A continuación de las respuestas de los estudiantes, el/la docente señala la siguiente definición: El estrés afecta los procesos educativos en el aula manifestándose a través de síntomas que afectan la salud física y mental.</p> <p>La mayoría de los adolescentes experimentan más estrés cuando perciben una situación como peligrosa, difícil o dolorosa y ellos no tienen los recursos para enfrentarla o abordarla. Aunque el estrés es molesto, no siempre es algo malo. A veces el estrés nos ayuda a afrontar situaciones difíciles.</p> <p>Mucho estrés cambia nuestro cuerpo rápidamente y nos ayuda a reaccionar ante una emergencia. Un poco de estrés nos mantiene alerta y nos ayuda a trabajar más.</p> <p>Algunas de las fuentes de estrés para los adolescentes pueden incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Las demandas y frustraciones de la escuela -Los pensamientos y sentimientos negativos sobre sí mismos -Los cambios en sus cuerpos -Los problemas con sus amigos y/o pares en la escuela -El vivir en un ambiente/vecindario poco seguro -La separación o divorcio de sus padres -Una enfermedad crónica o problemas severos en la familia

- La muerte de un ser querido
- El mudarse o cambiar de escuela
- El llevar a cabo demasiadas actividades o el tener expectativas demasiado altas
- Los problemas financieros de la familia.
- La autoexigencia
- La Pandemia
- El contacto social en tiempos de Pandemia

Se consulta a los estudiantes ¿Cuáles son hoy las principales causas de quienes se sientan estresados/as?, se recogen impresiones.

Posteriormente se da inicio a una actividad, en la cual el objetivo será profundizar el autoconocimiento “mirar hacia adentro” desarrollando la actividad ¿Quién soy?, en la cual podrán realizar una carta de presentación, una canción o poema, con el objetivo de presentarse hacia otro y descubrir y potenciar capacidades y talentos, valorarse, fortalecer su propia autoestima y confianza. Se comparten los trabajos realizados.

Para la segunda actividad cada uno de los estudiantes deberá analizar como el estrés les afecta física y emocionalmente, realizando un listado del área física y del área emocional, lo cual se comparte en conjunto.

Posterior a esa actividad, el/la docente entrega algunas recomendaciones para disminuir nuestros niveles de estrés:

- Haciendo ejercicios y comiendo con regularidad
- Evitando el exceso de la cafeína la cual puede aumentar los sentimientos de ansiedad y agitación
- Evitando el uso de las drogas ilegales, el alcohol y el tabaco
- Aprendiendo ejercicios de relajación (respiración abdominal y técnicas de relajación de los músculos)
- Ensayando y practicando las situaciones que le causan estrés. Un ejemplo es el tomar una clase de oratoria, si el hablar frente a la clase le pone ansioso
- Aprendiendo destrezas prácticas para enfrentarse a la situación. Por ejemplo, divida una tarea grande en porciones pequeñas, que sean más fáciles de realizar
- Disminuyendo el hablarse de manera negativa a sí mismo/a: reevalue los pensamientos negativos sobre usted mismo/a con pensamientos neutrales o positivos. "Mi vida nunca será mejor" se puede transformar en " Yo puedo sentirme ahora desesperanzado/a, pero mi vida probablemente mejorará si yo trabajo para ello y consigo alguna ayuda"
- Aprendiendo a sentirse bien haciendo un trabajo competente o "suficientemente bueno" a cambio de demandar perfección de sí mismo/a y de otros
- Tomando un descanso de las situaciones que le causan estrés. Las actividades como escuchar música, hablar con un amigo, dibujar, escribir o pasar un rato con una mascota, pueden reducir el estrés
- Estableciendo un grupo de amigos que puedan ayudarlo a hacer frente a las situaciones de manera positiva

Finalmente se realiza trabajo en grupo en donde cada grupo deberá crear un afiche denominado “Enfrentando al estrés”, en el cual deberán plasmar diferentes estrategias, de acuerdo a lo conversado y también de acuerdo a lo que puedan investigar, con las cuales puedan afrontar sus síntomas, desde su propio sentido.

CURSO	TERCERO MEDIO
ACTIVIDAD	EMBARAZO ADOLESCENTE
OBJETIVO	Generar conductas de autocuidado que permitan prevenir situaciones problemáticas y/o de riesgos relacionadas con su comportamiento afectivo y sexual, e identificar y recurrir a redes de apoyo a las que pueden pedir ayuda, como familia, profesores, instituciones de salud, centros comunitarios y fonos y páginas web especializadas, entre otras.
MATERIALES/ RECURSOS	-Hojas blancas -Lápices Anexo 1 video La voz de los adolescentes: Educación sexual al debe en pandemia - YouTube
DURACIÓN	2 horas de orientación
DESARROLLO	Se explica a los estudiantes que hay diversas conductas de riesgo que se derivan de la vida afectiva y sexual de los jóvenes a esta edad. Se realiza una lluvia de ideas con situaciones que podrían resultar desagradables o frente a las cuáles podrían no estar preparados. Se presenta el tema del embarazo adolescente y se van recogiendo opiniones e inquietudes. Luego, se invita a los estudiantes a mirar el video y se motiva la reflexión con las siguientes preguntas: - ¿Se sienten identificados con lo que se plantea en el reportaje? - ¿Con quién conversan de sexualidad? ¿Consideran que cuentan con los conocimientos necesarios para evitar situaciones? - ¿Las redes sociales influyen de alguna manera en su vida sexual? Se divide al curso en grupos de cuatro personas y se les invita a conversar sobre estas conductas de riesgo y se les solicita que escriban una lista de temáticas en las cuales les gustaría profundizar con respecto a la afectividad y sexualidad, pueden incluir además preguntas que tengan con respecto a estos temas. El docente recoge estas listas y deja la invitación clara para que los estudiantes puedan consultar con la orientadora las dudas que les vayan surgiendo.

CURSO	TERCERO MEDIO
ACTIVIDAD	SEXTING
OBJETIVO	Promover en su entorno relaciones interpersonales constructivas, sean estas presenciales o por medio de las redes sociales, sobre la base del análisis de situaciones, considerando los derechos de las personas acorde a los principios de igualdad, dignidad, inclusión y no discriminación.
MATERIALES/ RECURSOS	Anexo 1 Fundación Avon para la mujer - Decí no a la violencia de género / violencia simbólica - YouTube ¿Qué es el Sexting? Causas y Consecuencias - YouTube Anexo 2 Casos sexting reflexión - YouTube
DURACIÓN	2 horas de orientación

DESARROLLO	<p>Se muestra el video del anexo 1 y se comentan las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none">¿Habían escuchado de este tema?¿Qué emociones les surgen al ver este video?¿Han estado alguna vez en esa situación? ¿Han enviado fotos de ese tipo o han recibido? ¿Han dudado en compartirlas o no? <p>Se muestra el video del anexo 2 y se comparten las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none">¿Qué tanto nos preocupamos o cuidamos los contenidos que subimos a la web?¿Cómo podemos cuidarnos? <p>Se motiva a los estudiantes para que, en grupos de 4 personas, confeccionen un afiche que invite a los estudiantes del Hans Christian a tener precaución con respecto a lo que suben a las redes sociales. ¿Qué mensaje les entregarían?</p> <p>Se finaliza propiciando la reflexión de estar consciente de nuestras decisiones y lo importante de darse el tiempo de pensar bien antes de actuar.</p>
-------------------	---

CURSO	CUARTO MEDIO
ACTIVIDAD	RELACIONES INTERPERSONALES
OBJETIVO	Generar conductas de autocuidado que permitan prevenir situaciones problemáticas y/o de riesgos relacionadas con su comportamiento afectivo y sexual, e identificar y recurrir a redes de apoyo a las que pueden pedir ayuda, como familia, profesores, instituciones de salud, centros comunitarios y fonos y páginas web especializadas, entre otras.
MATERIALES/ RECURSOS	- Hojas blancas -Lápices Anexo 1 video Relaciones TÓXICAS Cortometraje contra la Violencia de género - YouTube Anexo 2 4 Señales que estas en una relación tóxica - Resumen animado - YouTube
DURACIÓN	2 horas de orientación
DESARROLLO	Se invita a los estudiantes a ver video de anexo 1. Se reflexiona: ¿Nos ha pasado o conocemos a alguien cercana que le haya ocurrido? (comentar sin nombre) ¿Por qué creen que ocurre? ¿Cómo podemos evitar esto? ¿Cómo nos cuidamos? Reforzar la importancia de estar atentos a mis sensaciones y emociones, validar lo que me ocurre a mí en la relación de pareja. Además, plantear la importancia de conversar y contar a otros aquellas situaciones que me generan inquietudes o dudas para poder tener otra visión de las situaciones, en caso de que me esté entrapando en una sola manera de mirar. Se muestra el video del anexo 2 y se invita a conversar en grupo: - ¿Hemos visto estas señales alguna vez? - ¿Qué otras agregaríamos que consideramos importante? Se invita a conversar y hacer una lista de aquellas actitudes que nos protegerían frente a una relación tóxica. Se termina la reflexión reforzando la importancia de apoyarse en otros y siempre pedir ayuda cuando tengamos dudas.

CURSO	CUARTO MEDIO
ACTIVIDAD	EL CONSENTIMIENTO
OBJETIVO	Promover en su entorno relaciones interpersonales constructivas, sean estas presenciales o por medio de las redes sociales, sobre la base del análisis de situaciones, considerando los derechos de las personas acorde a los principios de igualdad, dignidad, inclusión y no discriminación.
MATERIALES/	Anexo 1

RECURSOS	Anexo 1 El consentimiento, tan simple como una taza de té. - YouTube
DURACIÓN	1 hora de orientación
DESARROLLO	Se muestra el video del anexo 1 y se reflexionan las siguientes preguntas: - ¿Entienden bien lo que es el consentimiento? - ¿Pueden las personas cambiar de opinión en algo? - ¿Qué me pasa a mi cuando una persona cambia de opinión? Se reflexiona acerca de la importancia de respetar las decisiones de otros, aunque sean mis parejas o mis mejores amigos, cada uno decide de manera personal.

CURSO	CUARTO MEDIO
ACTIVIDAD	DEPENDENCIA EMOCIONAL
OBJETIVO	Promover en su entorno relaciones interpersonales constructivas, sean estas presenciales o por medio de las redes sociales, sobre la base del análisis de situaciones, considerando los derechos de las personas acorde a los principios de igualdad, dignidad, inclusión y no discriminación.
MATERIALES/ RECURSOS	Anexo 1 6 señales de que tienes DEPENDENCIA EMOCIONAL - YouTube-
DURACIÓN	1 hora de orientación
DESARROLLO	Se invita a los estudiantes a ver el video y reflexionar de manera individual las siguientes preguntas: - ¿Me siento identificado/a con lo que se plantea en el video? - ¿Habías distinguido esto en ti? - ¿Qué te pasa cuando lo ves? Luego se realiza un plenario acerca de qué podemos hacer si distinguimos en nosotros dependencia emocional. ¿Cómo lo podríamos trabajar en nosotros mismos? Se entrega la reflexión final con respecto a qué nosotros somos los responsables últimos de nuestras emociones y nuestra salud mental. Es indispensable pedir ayuda y buscar nuestro bienestar.

IV- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS (DEPENDIENDO DE LA DISPONIBILIDAD DE PROFESIONALES)

CURSOS	DESTINATARIOS	PERSONA O ENTIDAD ENCARGADA	FECHA	TEMÁTICA
PREKÍNDER	PADRES Y APODERADOS	ORIENTADORA DEL INSTITUTO MISS GABRIELA LARA PSICÓLOGA DEL INSTITUTO	AGOSTO-SEPTIEMBRE	PREVENCIÓN DEL ABUSO SEXUAL INFANTIL
KINDER A CUARTO BÁSICO	PADRES Y APODERADOS	ORIENTADORA DEL INSTITUTO	AGOSTO-SEPTIEMBRE	GESTIÓN EMOCIONAL
5° A 8° BASICO	PADRES Y APODERADOS	LORENA MOYA	AGOSTO-SEPTIEMBRE	HABILIDADES PARENTALES Y ROL EDUCADOR DE LA FAMILIA
IV° MEDIO	ESTUDIANTES	CENTRO DE LA MUJER SAN FERNANDO CONVENIO SERNAMEG VALENTINA ELGUETA SOCIÓLOGA	AGOSTO	ENFOQUE DE GÉNERO Y PREVENCIÓN DE VIOLENCIA EN EL POLOLEO
I° A IV° MEDIO	ESTUDIANTES	CESFAM CENTRO GRITZY URZÚA MATRONA	AGOSTO	ANTICONCEPTIVOS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL
I° A IV° MEDIO	PADRES Y APODERADOS	CESFAM ORIENTE FELIPE ROJAS TRABAJADOR SOCIAL	SEPTIEMBRE	SALUD MENTAL PREVENCIÓN DEL SUICIDIO
TODOS LOS CURSOS	TODOS LOS APODERADOS	ORIENTADORA DEL INSTITUTO MISS GABRIELA LARA PSICÓLOGA DEL INSTITUTO	AGOSTO	ENVÍO DE MAIL (COMUNICADO) DANDO A CONOCER LA IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA E INFOGRAFÍA CON RECOMENDACIONES PARA HABLAR DE AFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD EN EL HOGAR

TODOS LOS CURSOS	DIFERENTES MIEMBROS DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA	ORIENTADORA DEL INSTITUTO MISS GABRIELA LARA PSICÓLOGA DEL INSTITUTO	AGOSTO-DICIEMBRE	“TE AYUDO” ACOMPAÑAMIENTO PERSONALIZADO ORIENTADO PARA TODOS LOS MIEMBROS DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA A TRAVÉS DE CORREO ELECTRÓNICO (ORIENTACIÓN Y PSICOLOGÍA) EN EL CUAL SE RESPONDERÁN DUDAS Y CONSULTAS
------------------	---	--	------------------	--

V- EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

- Se aplicará un cuestionario (formulario Google) para estudiantes durante la primera semana de octubre, con el objetivo de recoger sus experiencias con el programa, esto se aplicará desde 5° básico a IV° año medio y para docentes que imparten el programa de prekínder a 4° básico.

VI- OBSERVACIONES

- Es importante referir que los departamentos de orientación y psicología realizarán difusión de este programa con la comunidad educativa, con el propósito de sociabilizar las temáticas que se han considerado con los diferentes niveles, además de promover prácticas de acompañamiento para los estudiantes de nuestro establecimiento.
- El presente programa tendrá revisión anual de los contenidos abordados, con el fin de modificar algunos aspectos de este, para su mejora.