



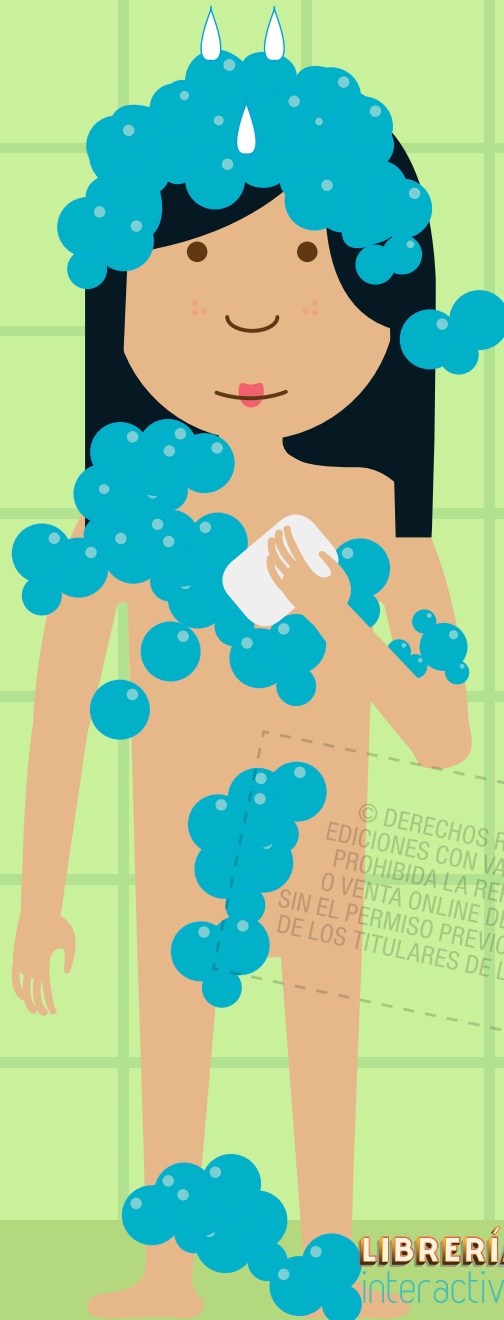
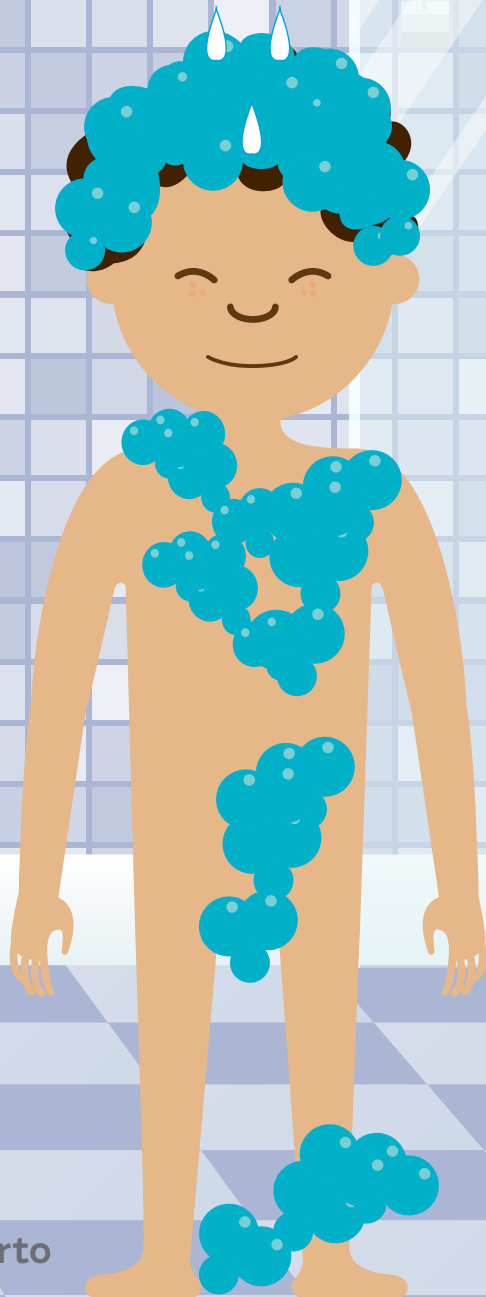
VENTANILLA DE
ORIENTACIÓN EDUCATIVA



Niñas y niños
de 6 a 8 años

Yo Conozco mi Cuerpo

#InfórmateYEvitaEmbarazos



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Autor:
Carlos Alberto
Colín Pérez

LIBRERÍA
interactiva



Librería Interactiva
Yo Conozco mi Cuerpo. Primaria Baja

©2017 Carlos Alberto Colín Pérez

Derechos Reservados
Ediciones con Valor S.A. de C.V.
Calle 22, número 37, colonia San Pedro de Los Pinos,
C.P. 03800, Alcaldía Benito Juárez, Ciudad de México.

ISBN en trámite.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación o por otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares de los derechos.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual, de conformidad con lo dispuesto en los artículos 229 y siguientes de la Ley Federal del Derecho de Autor, y por los artículos 424 y siguientes del Código Penal Federal.

Contenido

¡Hola!	02
¿Qué es la sexualidad?	03
Conoce tu cuerpo	06
Higiene personal	08
Derechos de los niños y las niñas	12
¿Y yo?	13
Diferentes, pero con los mismos derechos	14
¡Hasta luego!	16





¡Hola!

Somos Tina y Toño, niños como tú: jugamos, nos divertimos, vamos a la escuela y aprendemos. Esta vez nos gustaría compartir contigo este libro.



Nos gustaría saber sobre ti. Y que juntos, a través de estas páginas, logremos aprender y comprender qué hacer y cómo responder ante diferentes experiencias.

Para ello, primero te contaremos sobre nosotros. Nos encanta descubrir y aprender cosas nuevas, nos gusta jugar con nuestros amigos y pasar tiempo con nuestra familia, porque son las personas más importantes.

¿Ya viste que nos parecemos mucho?

¿Estás listo para empezar? Hoy hablaremos sobre nuestros órganos sexuales y aprenderemos cómo cuidar nuestro cuerpo. Y lo primero que haremos será identificar lo que nos hace diferentes, ¿no es lo mismo ser niño o ser niña? ¿Cierto?

¡ A descubrir se ha dicho!

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

¿Qué es la sexualidad?

SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

No sé si alguna vez hayas escuchado las palabras sexo o sexualidad. Se parecen ¿no es así? Por eso muchas veces se confunde su significado.

Teníamos enormes dudas, así que nos dimos a la tarea de preguntar, y así comprendimos que la palabra sexo se relaciona con nuestras características físicas y biológicas de nacimiento; es decir, aquello que te hace ser clasificado como hombre o mujer.

La sexualidad es la forma en que vives siendo niño o niña, y eso tiene que ver con lo que te gusta, te causa alegría y placer, cómo te sientes e incluso la forma en la que te educan tus papás y la manera en la que te influye todo lo que te rodea.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



La sexualidad

Es un término muy amplio que abarca desde las diferencias en los cuerpos entre hombres y mujeres, hasta la forma de pensar, actuar y cómo nos sentimos siendo un niño o una niña.

La sexualidad tiene que ver con:

- **Tu cuerpo**
- **Tu forma de pensar**
- **Tu manera de actuar**
- **La manera en que disfrutas cómo eres siendo niño o niña.**

La sexualidad también tiene que ver con los cambios en el cuerpo. Quizá has visto que el cuerpo de tu papá o tu mamá es diferente al tuyo, esto es natural, ya que con el paso del tiempo el cuerpo crece, y cambia poco a poco.

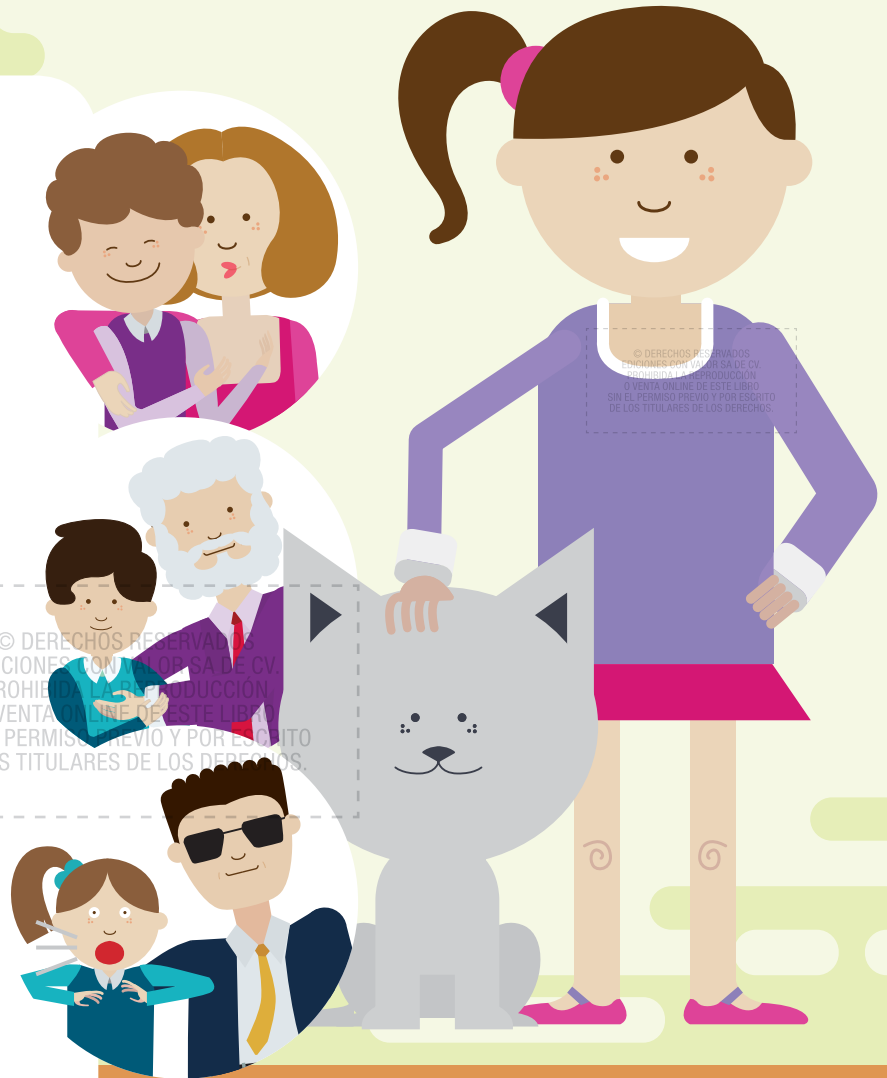
Todos los días vivimos y mostramos nuestra sexualidad, por ejemplo cuando:

- Conoces las partes de tu cuerpo y las cosas agradables que sientes en él.
- Te das cuenta de cómo te llevas con todas las personas que conoces.
- Sabes que eres un niño o una niña y cómo te sientes al serlo.
- Te sientes bien cuando alguien a quien quieres mucho te da un abrazo.



Parte de la sexualidad también es conocer lo que nos gusta y lo que nos desagrada, por ejemplo:

- Jugar con niños y niñas de tu edad.
- Abrazar a tus papás.
- Platicar con desconocidos.
- Acariciar a tu mascota.
- Golpear a los otros niños.
- Guardar secretos.
- Burlarte de los demás.
- Elegir tu ropa.
- Sentir que te tratan igual que a los demás.
- La cercanía de personas mayores.
- Que te obliguen a hacer algo.
- Que te ayuden con tus responsabilidades.



Nuestro cuerpo recibe señales que nos pueden encender alertas, algo así como cuando suena una alarma de incendio y sabemos que hay un peligro cerca. Así, a veces nuestro cuerpo muestra una sensación desagradable a ciertas personas o situaciones y agradable frente a otras.



Actividad

¿Alguna vez te has sentido incómodo con alguien cerca de ti? Escribe en una hoja de tu cuaderno una experiencia agradable y otra desagradable como las que aparecen en los dibujos.



Conoce tu cuerpo

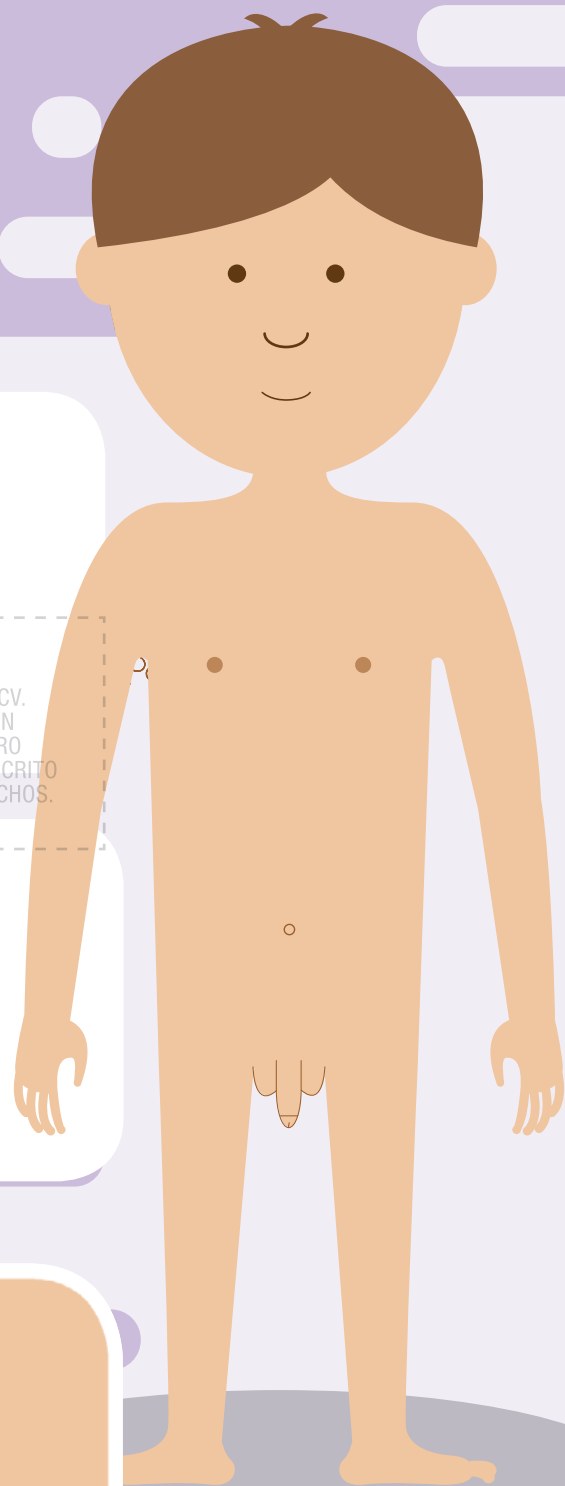
© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Es importante conocer tu cuerpo y el nombre de tus órganos sexuales, sólo así sabremos cómo cuidarlo y entenderemos las funciones. ¿Sabes cuáles son sus nombres?

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

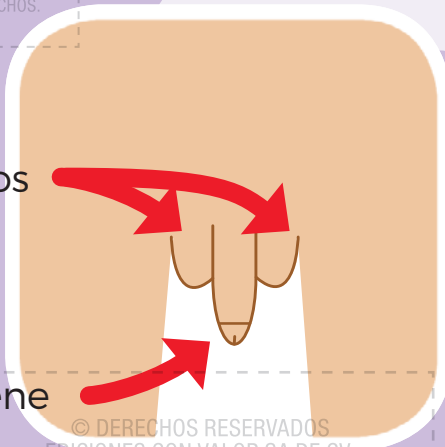
¿Lucen diferentes, cierto?

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Testículos

Pene

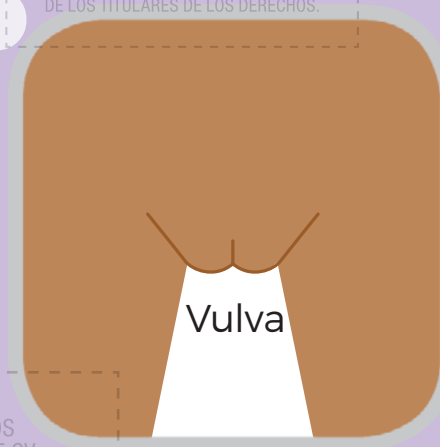


© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Actividad

Es hora de pasar a un reto mayor, ¿estás listo? ¿Te aprendiste el nombre de las partes del cuerpo? En una hoja de tu cuaderno, y sin ver, intentarás escribir en un minuto todas las partes del cuerpo que conozcas y al final, subrayarás con un color amarillo aquellas que no son iguales en ambos.

Vamos a verificar. ¿Qué tal? Si no te las supiste a la primera, no te preocupes, a todos nos pasa lo mismo, podemos reconocerlos, pero a veces no sabemos nombrarlos o les decimos de manera diferente. Repásalos nuevamente.





Higiene personal

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Un buen comienzo inicia por la limpieza. A veces no nos damos cuenta, pero nos sentimos mejor ante un cuarto limpio, un salón de clases ordenado. Lo mismo con nuestro cuerpo, es importante mantenerlo así para ser saludable.

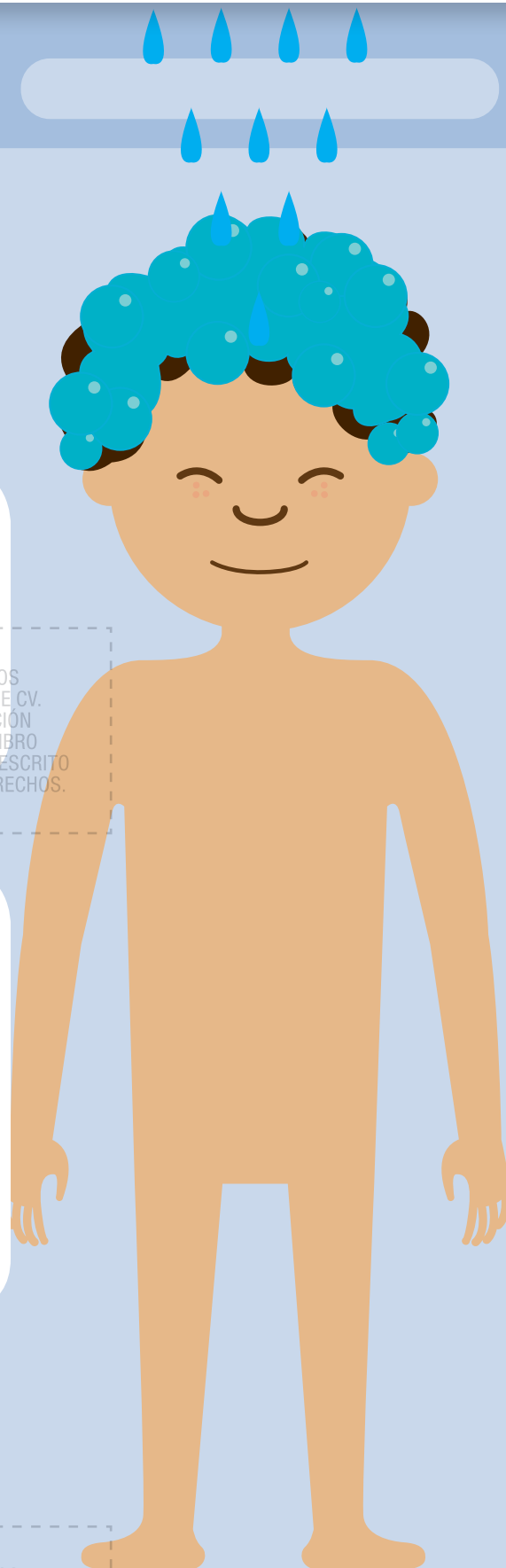
© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Actividad

En una hoja de tu cuaderno, dibuja tres acciones importantes que mantengan limpio y saludable tu cuerpo (recuerda lo que haces desde que te levantas hasta la hora de dormir, encontrarás muchos hábitos).

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Seguro compartimos algunos hábitos que nos ayudan a mantenernos saludables.



Lavarse los dientes.



Ir al baño y limpiarse adecuadamente.



Lavar los genitales con agua y jabón.



Utilizar ropa limpia diario.



Usar ropa interior limpia, cómoda y de algodón.



Bañarse diario.

© DERECHOS RESERVADOS EDICIONES CON VALOR SA DE CV. PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

© DERECHOS RESERVADOS EDICIONES CON VALOR SA DE CV. PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

© DERECHOS RESERVADOS EDICIONES CON VALOR SA DE CV. PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

© DERECHOS RESERVADOS EDICIONES CON VALOR SA DE CV. PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Es importante en materia de sexualidad, aclarar algunas prácticas que podrías realizar de manera equivocada:

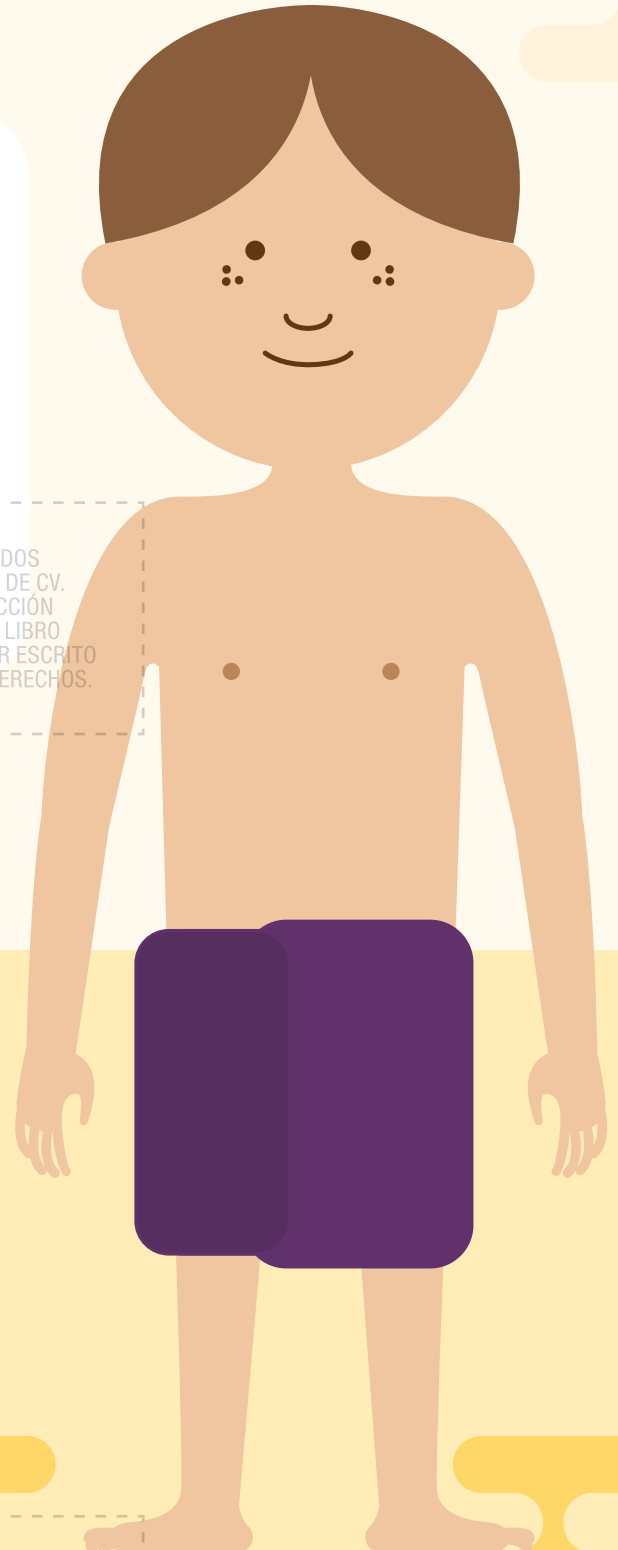
1. Al ir al baño las niñas deben limpiarse de adelante hacia atrás para evitar infecciones.

2. Bañarse diario y después de hacer ejercicio ayuda a que las bacterias desaparezcan y no sufras alguna infección.

3. Sé cuidadoso y responsable con tus hábitos.

Todas estas pequeñas acciones nos ayudan a mantener nuestro cuerpo saludable y que todo funcione correctamente. Si notas algún olor diferente en tu cuerpo o tienes comezón, plátalo con tu papá, tu mamá o con la persona que te cuida. Recuerda siempre que cuando sientas alguna molestia, debes decirle a tus padres que te lleven al médico, quien podrá entender mejor lo que pasa y ayudarte.

Sabemos que los niños y las niñas están aprendiendo a conocer y a cuidar su cuerpo. Por ello, también es importante que aprendamos a decir a los demás lo que nos gusta y lo que nos hace sentir mal o incómodos.



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



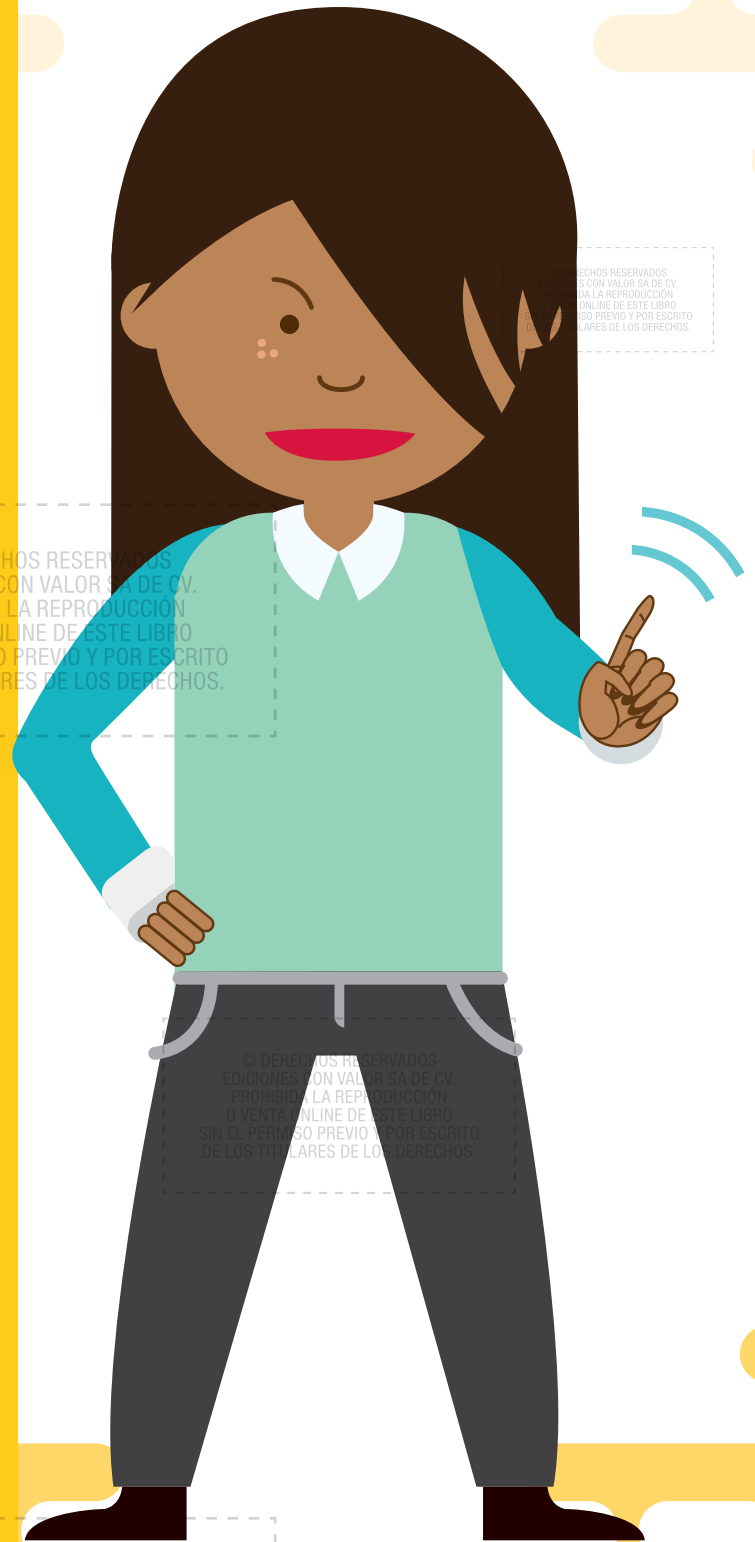
Actividad

En una hoja de tu cuaderno, elabora un acróstico con la frase “Tu cuerpo es tuyo y de nadie más”. Utiliza ideas o frases de lo que has aprendido o comprendido sobre ti y tu sexualidad.

Te doy un ejemplo de las primeras dos palabras. Son ideas que me gusta compartirte.

Tu cuerpo es tuyo y de nadie más

- T**u decides quién puede abrazarte.
- U**sar ropa limpia es un buen hábito.
- C**onocer las partes de mis órganos sexuales es importante para conocerme bien.
- U**tilizar ropa interior de algodón ayuda a mantener mis órganos sexuales sanos.
- E**s bueno para mi salud hacer ejercicio.
- R**eír es una de las sensaciones que más me gustan y son parte de mi sexualidad.
- P**einarme es importante para tener un buen aspecto.
- O**ler bien es parte de mi higiene personal.



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Derechos de los niños y las niñas



Actividad

Escoge alguno de los derechos, el que más llame tu atención o del que no sepas, para que así puedas aprender y compartir a los otros.

Ya que hayas investigado, elabora un pequeño cartel para que los demás niños sepan más sobre él y explica por qué es importante ese derecho.

Todos tenemos derechos. Aunque seas pequeño de edad, y creas que nadie te escucha o nadie te defiende, no es así, existen leyes que protegen nuestros derechos. Los niños y niñas tienen derecho a:

- **Manifestar** públicamente sus afectos.
- **Vivir** libre de violencia sexual.
- **Igualdad** de oportunidades y equidad de género.
- **Vivir** libre de toda discriminación.
- **Educación** sexual.

¿Conocías alguno? Si es así, felicidades, y si no, es momento de ponernos a investigar.



¿Y yo?



Con tu familia, con tus amigos y amigas; en casa, en la escuela, en los medios de comunicación, verás o escucharás información diferente sobre la sexualidad, con la cual podrás o no estar de acuerdo.

Lo importante es que te des cuenta que todas las personas somos diferentes. A lo mejor tú has visto a las hermanas y hermanos de tu papá y de tu mamá y no son iguales, ¿verdad?

Si observas a tus compañeros y compañeras también podrás ver que todos son diferentes; hay algunos más bajitos y otros más altos; hay quien tiene el cabello ondulado y quien lo tiene lacio; hay quien usa lentes y quien no.

Podemos encontrar muchas diferencias entre nosotros, pero a todos los debemos aceptar y respetar sin importar qué tan diferentes son.

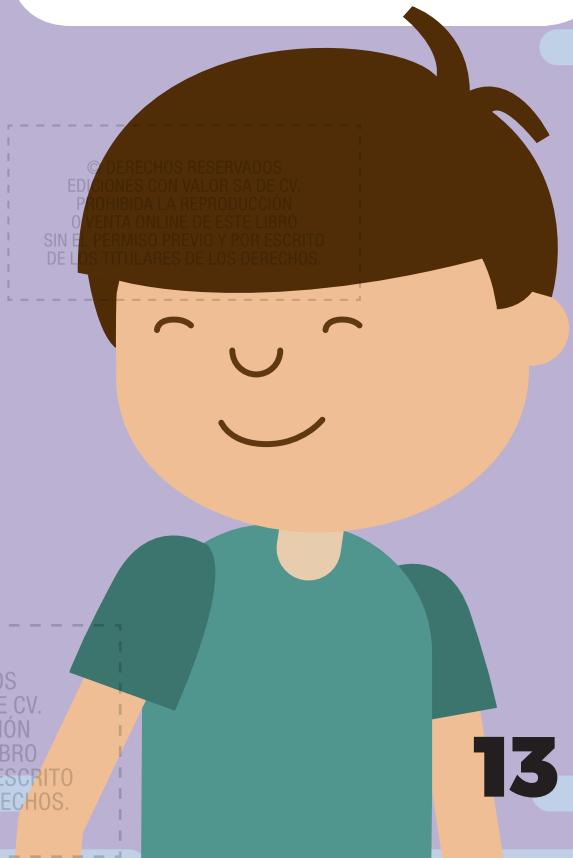
Respetar es algo fundamental. A nadie le gusta que se burlen o critiquen por su forma de actuar, vestir o pensar. Por ello, cuando veas algo diferente, es importante que trates de conocer o buscar un porqué antes de rechazarlo o burlarte.



Actividad

Toma una revista o folleto que tengas en casa y recorta imágenes de tres niños y tres niñas. Con ayuda de tus papás busca imágenes de hombres y mujeres que nacieron en otros países o culturas. ¿Todos son muy diferentes, cierto?

Cuando tengas las imágenes suficientes haz un collage e investiga sobre lo que te cause curiosidad.





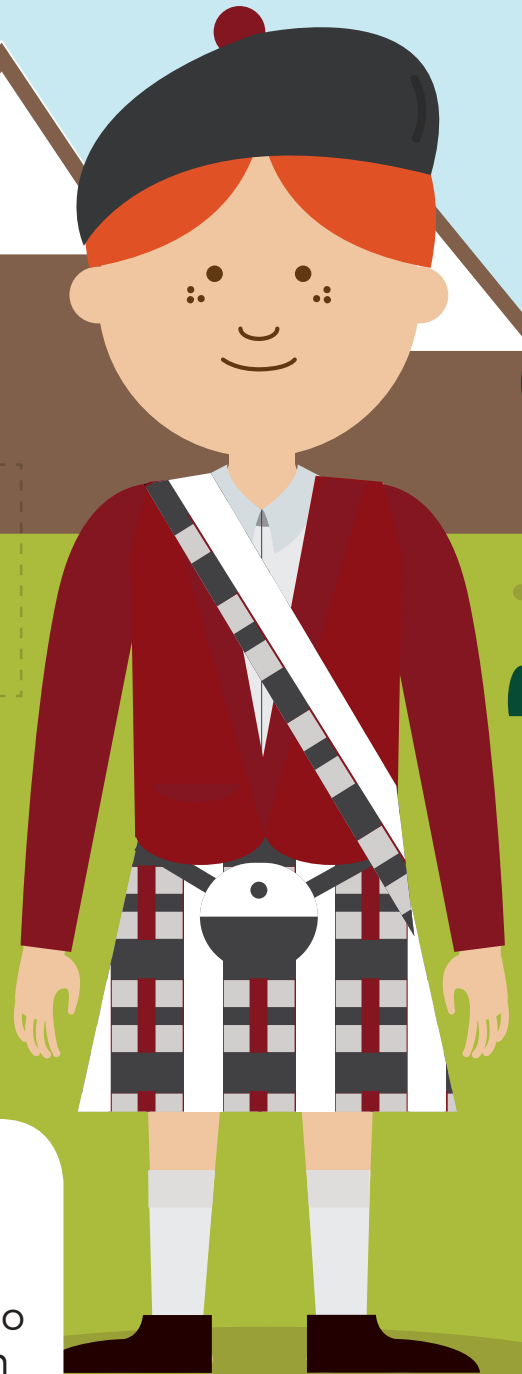
Diferentes, pero con los mismos derechos

¿Te has fijado que los niños que conoces, tus hermanos, tu papá, tíos, abuelitos o los hombres que ves en la calle siempre usan pantalón o bermuda?

Esto es porque así se acostumbra en México. Hay algunos países donde los hombres usan falda; tal vez te pueda parecer divertido, pero así es. Uno de esos países es: Escocia, que está en el continente europeo.

Escocia

La falda que usan los hombres en Escocia se llama *Kilt*, fabricada con una tela conocida como tartán, que son rayas verticales y horizontales en diferentes tonos sobre un fondo de color azul, rojo, verde. Es una prenda tradicional, y se utiliza en bodas o en momentos especiales.



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

África

El *lungui*, también conocido como *sarong*, es una prenda tradicional que usan los hombres alrededor de la cintura, como una falda. Es popular en el Cuerno de África, pero también en India, Pakistán, Bangladés o Sri Lanka, regiones donde hace mucho calor y les ayuda a los hombres a estar frescos.



No importa cómo se vista la gente o qué tan diferente se vea a ti, lo importante es aprender a respetar a los demás.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Japón

En Japón, los hombres se visten como mujeres para hacer representaciones teatrales, es el teatro *kabuki* y es toda una tradición. La palabra *kabuki*, significa bailar y cantar; pero otro de sus significados habla de algo fuera de lo común o extraño.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



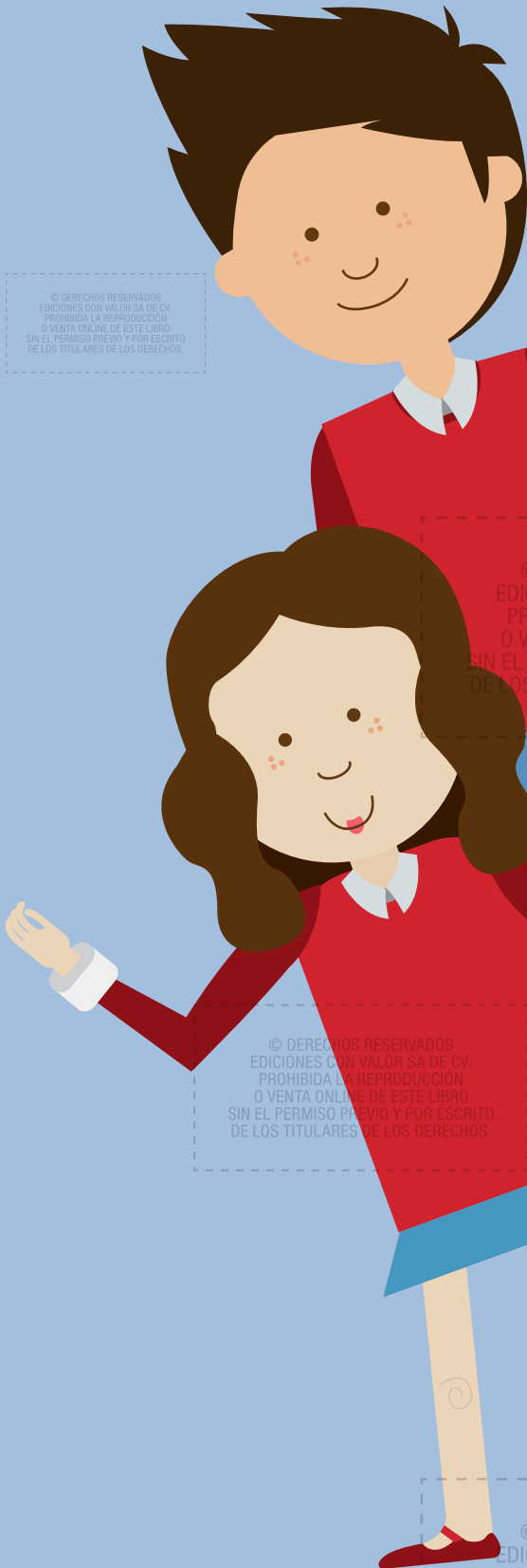
¡Hasta luego!

Es muy importante que sepas qué es la sexualidad y qué relación tiene no sólo con tu cuerpo, sino con tu forma de pensar o de comportarte. Como repaso, te recordamos elementos importantes:

- La sexualidad incluye las diferencias físicas entre hombres y mujeres.
- Desde que nacemos está presente la sexualidad.
- Debemos mantener limpio y cuidado nuestro cuerpo.
- No hay juegos exclusivos para niños o niñas.

Nos dio mucho gusto acompañarte en el transcurso de estas páginas. Esperamos que lo que leíste aquí te haya ayudado a conocerte mejor. Nos gustaría saber, con todo lo que aprendiste, cómo contestarías la siguiente pregunta:

¿Qué vas a hacer para cuidar tu cuerpo?



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Éste es un libro sobre niñas y niños como tú.

Cada día aprendes algo nuevo:
números, palabras e historias, por
ejemplo. Pero, ¿Alguna vez te has
preguntado cuánto conoces sobre ti?,

¿Sabes cómo se llaman tus
órganos sexuales y por qué son
diferentes las niñas y los niños?,

¿Sabes cómo debes cuidarte y asearte?

En estas páginas descubrirás información
útil sobre ti y la sexualidad.

Conócete para crecer saludable y feliz.

**¡SIGUE
APRENDIENDO
CON LA
LIBRERÍA
INTERACTIVA!**

Descarga este
libro escaneando
nuestro código
con tu dispositivo
móvil »



Conoce más
títulos de la
colección,
escanea
el código »



 **EDICIONES
CON VALOR**



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

RELACIONES EXTERIORES
SECRETARÍA DE RELACIONES EXTERIORES



IME
INSTITUTO DE
LOS MEXICANOS
EN EL EXTERIOR

