



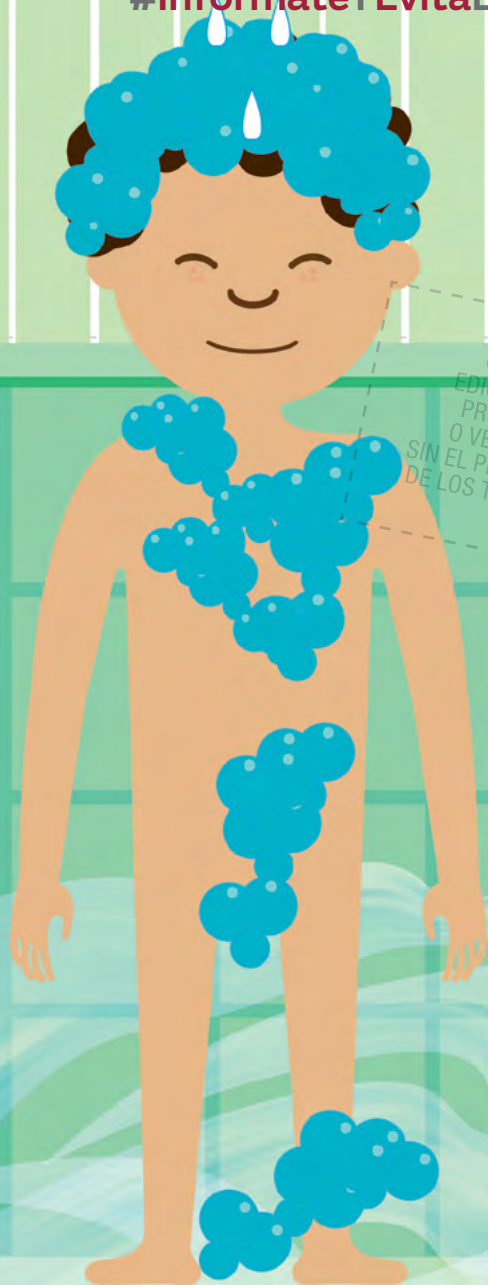
VENTANILLA DE  
ORIENTACIÓN EDUCATIVA



Niñas y niños  
de 9 a 12 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 Alta**

©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!	<b>02</b>
¿Qué es la sexualidad?	<b>03</b>
Conoce tu cuerpo	<b>06</b>
Higiene personal	<b>08</b>
El autocuidado	<b>10</b>
Derechos de los niños y las niñas	<b>11</b>
¿Y yo?	<b>12</b>
La amistad	<b>13</b>
Órganos sexuales	<b>14</b>
¡Hasta luego!	<b>16</b>





# ¡Hola!

Queremos saber sobre ti y que, a través de estas páginas, logremos aprender juntos qué hacer, cómo responder y comprender más ante las experiencias que pasan niños como tú y como nosotros.

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.

¿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. Aprende con nosotros cómo podemos mejorar nuestra vida si conocemos nuestra sexualidad.

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



**¡A descubrir se ha dicho!**

# ¿Qué es la sexualidad?

## Con frecuencia se confunden las palabras sexo y sexualidad.

Y aunque se parecen, tienen significados diferentes. **Sexo** se refiere a las características biológicas con que nacemos, y nos identifican como hombre o mujer, y eso lo apreciamos a simple vista. La **sexualidad** es la forma en la que disfrutamos ser hombre o mujer.

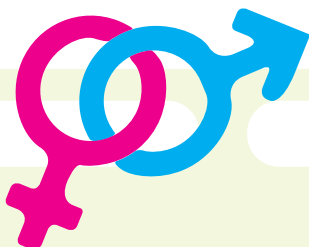
También es importante saber protegernos de las personas que quieran hacernos daño o que nos pidan hacer cosas que no son agradables para nosotros. Por ejemplo:

- Tú ya sabes bañarte solo, pero un adulto te dice que te bañes con él.
- Conoces a un adulto que frecuentemente quiere que duermas con él en la misma cama.
- Un adulto te pide que lo acompañes a un lugar que no conoces y además te dice que será un secreto.
- Un extraño te ofrece dulces.

Nuestro cuerpo recibe señales, y éstas nos encienden alertas. Algo así como cuando una catástrofe está a punto de ocurrir o cuando suena una alarma de incendio. Así, a veces nuestro cuerpo muestra una sensación desagradable a ciertas personas o situaciones. ¿Alguna vez te has sentido incómodo con alguien cerca de ti? Es importante que sepas que, aunque seas un niño, tienes derechos y mereces ser respetado por los mayores.

# La sexualidad

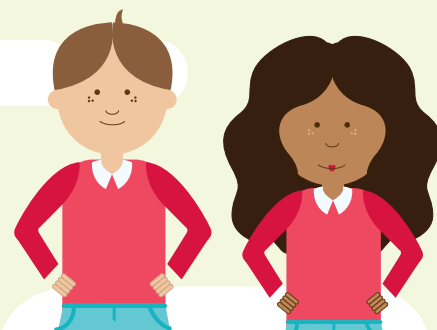
El término sexualidad es muy amplio y no sólo tiene que ver con la forma en la que se relacionan las personas, sino también con el sexo, el género, la vinculación afectiva, el amor y la reproducción.



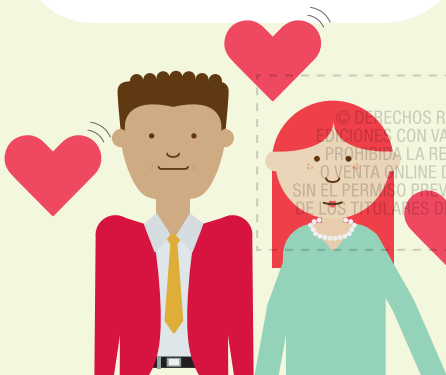
**SEXO:** Determinado desde tu origen, por los cromosomas XX o XY, que determinan si eres hombre o mujer.



**GÉNERO:** Tiene que ver con lo que se piensa y establece la sociedad que debe hacer un niño o una niña, el ser femenino o masculino.



**VINCULACIÓN AFECTIVA:** Es el sentimiento que te causan otras personas y que te hace querer estar más tiempo con esa persona; está relacionado con las emociones.



**AMOR:** Es parte de los sentimientos que alimentan y acompañan la vida del ser humano. Es un sentimiento intenso que nos hace querer estar con alguien y desear que todo esté bien.



**REPRODUCCIÓN:** Es una de las etapas de la vida; la capacidad de tener hijos.

Cada quien expresa su sexualidad de manera diferente, por ejemplo:

- **Comportamiento:** cuando pensamos que los hombres y las mujeres tenemos los mismos derechos.
- **Creencias:** cuando pensamos que los hombres valen más que las mujeres o que las mujeres están obligadas a atender a los hombres.
- **Valores:** cuando sentimos que tanto hombres como mujeres son capaces de amar, cuidar o mostrar lo que sienten.
- **Roles:** cuando pensamos que sólo los hombres pueden jugar fútbol y las niñas sólo pueden jugar con muñecas.



**El desarrollo pleno de la sexualidad está relacionado con la capacidad de mostrar amor, compasión, placer, ternura y respeto en un marco de armonía con los demás.**



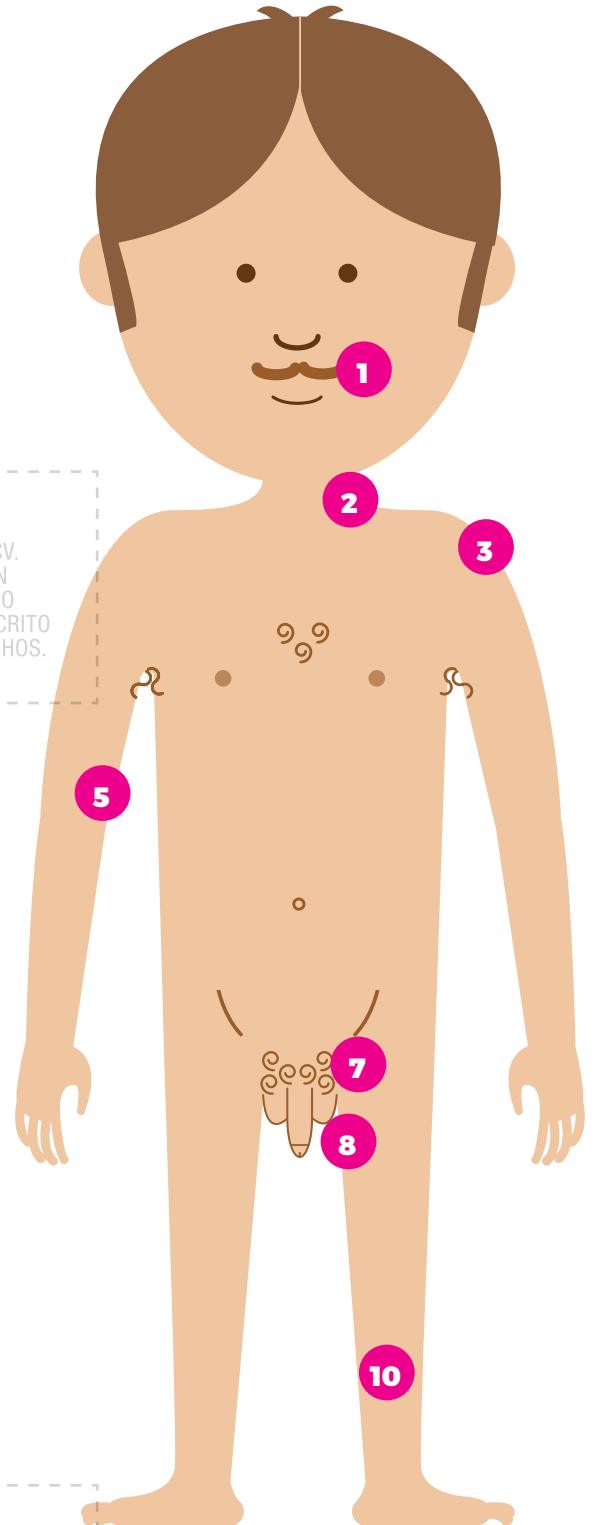
# Conoce tu cuerpo

Todos, desde nuestro nacimiento, podemos percibir cambios en nuestro cuerpo conforme vamos creciendo.

Probablemente esas diferencias han llamado tu atención, pues con el paso del tiempo el cuerpo crece y cambia poco a poco. Cada niño o niña crece a un ritmo distinto y aunque algunos cambios nos incomodan o nos desagradan, es parte de lo que nos hace diferentes y únicos a la vez. De ahí la importancia de conocer nuestro cuerpo y saber cuáles son los cambios que se van generando en él, por dentro y por fuera.

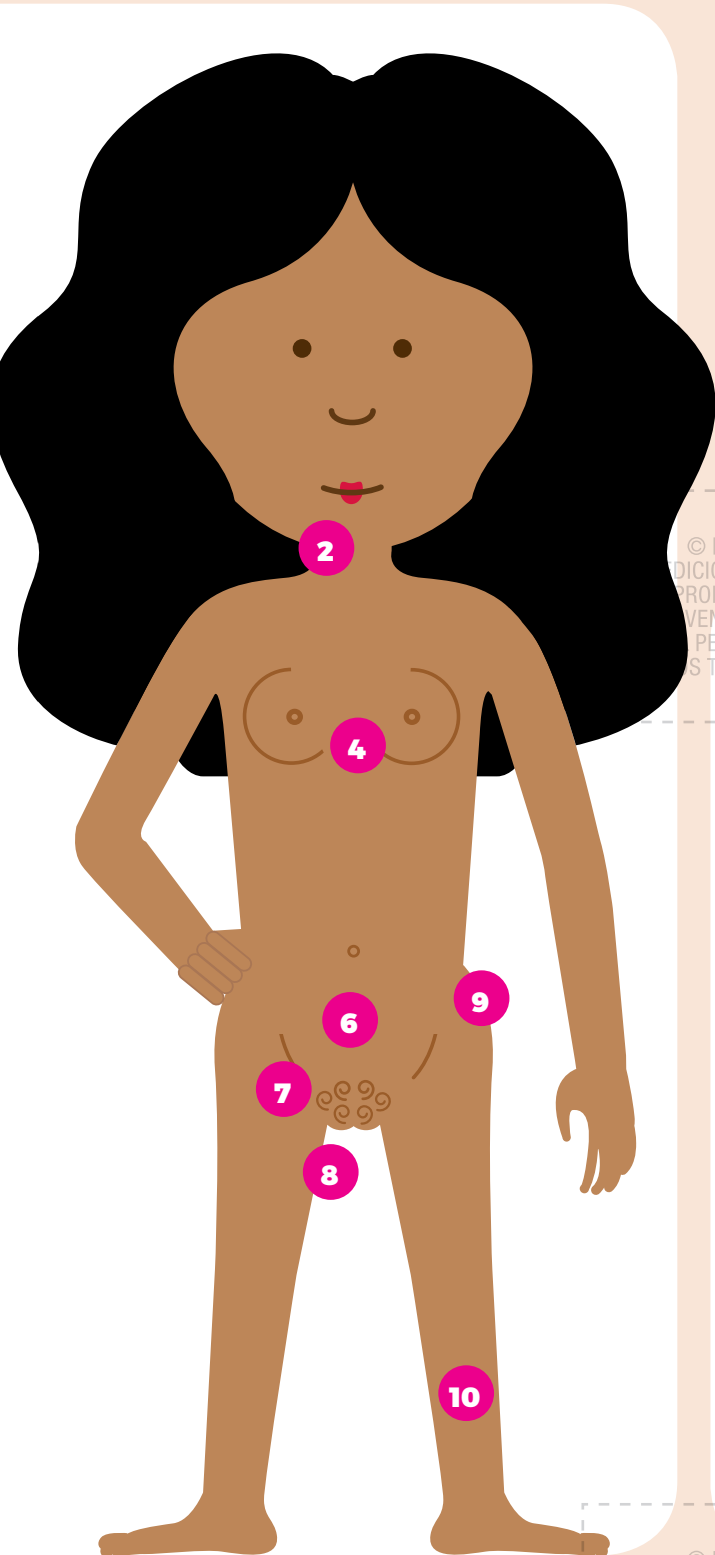
Durante la pubertad, nuestro cuerpo experimentará una gran cantidad de cambios físicos. Algunos quizá no los notes porque se presentarán en tus **órganos sexuales internos**; los más evidentes, como el cambio de forma y tamaño, los podrás ver en tus **órganos sexuales externos**.

Además de los cambios visibles, experimentarás cambios emocionales. Es decir, tal vez sin razón aparente en un momento estarás muy contento y al siguiente muy triste; quizá te empezará a importar cómo te ven los demás y estarás **muy pendiente de tu arreglo personal, tu peinado, tu piel, el olor de tu cuerpo**; todo esto es natural, es parte del crecimiento.



## Los cambios más evidentes serán:

1. Aparece vello facial.
2. La voz cambia.
3. Los hombros se ensanchan.
4. Los pechos crecen.
5. Se desarrollan los músculos.
6. Inicia el ciclo menstrual.
7. Aparece vello púbico.
8. Los genitales aumentan de tamaño.
9. Aumenta el volumen en muslos y caderas.
10. Los vellos de las extremidades aumentan y se engrosan.



## Actividad

### Material

- 1 pliego de fomi color beige o carne
- Palillos
- Plumones
- Hojas de color
- Pegamento.

- 1 Dibuja en un fomi la silueta de un niño y una niña.
- 2 En las hojas de color escribe los cambios anteriormente descritos, recórtalos y pégalos sobre un palillo.
- 3 Ahora, en el fomi, clava cada palillo en el órgano o tejido involucrado.
- 4 Finalmente, comparte con tus compañeros.

Si el cambio no es perceptible, puedes pedirle a tus compañeros que lean la información en los palillos para que conozcan cuáles son los cambios.



# Higiene personal

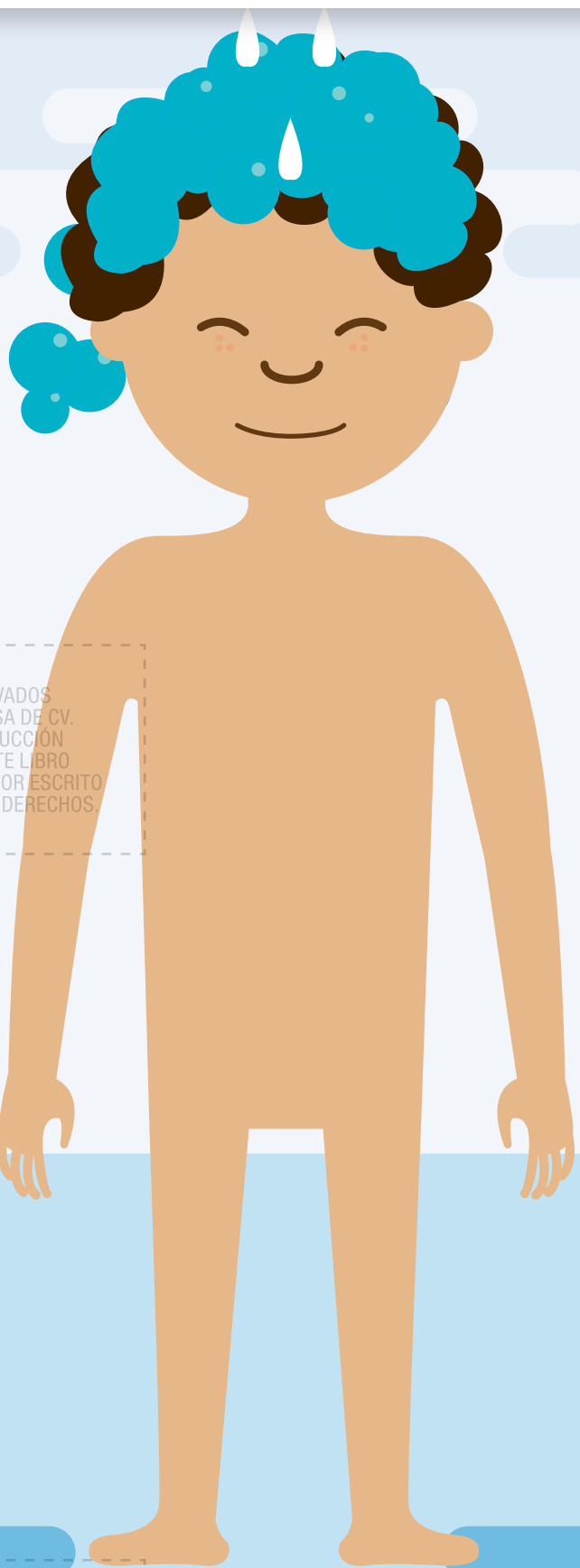
© DERECHOS RESERVADOS  
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.  
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN  
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO  
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO  
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

La limpieza personal es un hábito indispensable en esta etapa de tu vida.

Ahora que conocemos los cambios que sufre el cuerpo, debemos aprender algunos hábitos que nos ayudarán a mantener nuestro organismo sano y saludable.

Es importante estar preparados para saber cómo solucionar en caso de que se presente alguno de los problemas comunes de la pubertad; por ejemplo, el olor intenso del sudor, la aparición de granitos y barritos o el crecimiento del vello en la cara, axilas y nuestros órganos sexuales externos.

Todo esto te hará sentir diferente, y en algunos casos llenarte de vergüenza, pero no olvides que todos pasarán por lo mismo; lo mejor es que te aceptes y estés preparado para afrontar los cambios. La higiene será una parte importante.



© 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.

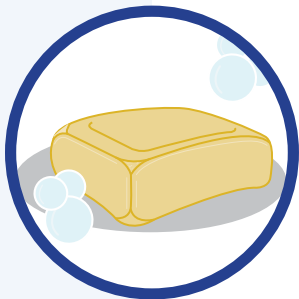
Éstas son recomendaciones generales, pero si observas que algo extraño sucede, es importante que te acerques a tus padres y busquen una solución juntos.



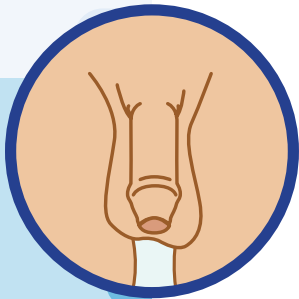
Bañarte diariamente impide que las bacterias o gérmenes invadan la piel.



Utilizar un desodorante que nos ayude a eliminar el olor del sudor.



Llevar una rutina de limpieza de nuestra cara, por la mañana y por la noche, e incluso después de hacer ejercicio. Basta con lavar con agua y masajear, algunos productos podrían generar acné.



Tener un mayor cuidado al limpiar la zona genital. Existen diferencias importantes en la higiene de las niñas y los niños que leeremos más adelante.



Cambiar diariamente la ropa interior, y elegir preferentemente de algodón, pues otros materiales pueden generar infecciones.



**Una infección es cuando un microorganismo invade un tejido y ocasiona que nuestro cuerpo no funcione bien. A veces nosotros generamos las condiciones, por ejemplo, cuando no tenemos higiene y cuidado.**

© 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.

# El autocuidado

Aprender a ser responsable de ti mismo es una parte del proceso de crecer, de conocerte y reconocerte.

En esta etapa llena de transformaciones, a veces cuesta trabajo aceptar mayores responsabilidades y asumir que debemos hacer las cosas por nosotros mismos, ya que nos parecía más cómodo cuando alguien más lo hacía.

Cuando eras pequeño, tú papá, tú mamá o las personas más cercanas a ti te cuidaron y se encargaron de que estuvieras bien. Te preparaban la comida, te bañaban y limpiaban cuando era necesario, pero ahora que eres mayor es importante que aprendas a cuidarte a ti mismo.

El miedo a lo nuevo es natural, todo cambio produce esa sensación, pero verás qué fácil es cuando logres hacer las cosas por ti mismo; además aprenderás qué te agrada y qué no. Y así como a esta edad ya no te gusta que tus padres elijan tu ropa, perfume y amigos, debes involucrarte en todo lo demás que procura tu bienestar.



## Actividad

Elabora una composición, puede ser una canción, al ritmo que tú quieras, o un poema con la siguiente frase "Tu cuerpo es tuyo y de nadie más". La única condición es que hables con respeto y con información, como la que estamos compartiendo.



**El autocuidado significa procurar y proteger tu persona en todos los sentidos. Una persona sexualmente sana no sólo valora su cuerpo, sino que se respeta a sí misma y a los demás.**

# Derechos de los niños y las niñas

Tenemos derechos que respaldan y contribuyen para que tengamos un trato digno y bienestar en todos los sentidos.

Los niños y las niñas tienen derechos que pueden ejercer, pero para que esto sea posible primero debes conocerlos:

1. **Derecho a la integridad corporal**, de manera que ningún órgano sexual sea mutilado o dañado.
2. **Derecho a la propiedad de tu cuerpo**, de manera que nadie pueda explotarlo.
3. **Derecho a la propia intimidad**.
4. **Derecho a decir “no”** y a no ser manipulado para decir “sí” a un adulto o a otro menor que recurra a cualquier tipo de engaño.
5. **Derecho a ser niño o niña**, de forma que se respeten las características propias de la edad y la forma de vivir la sexualidad.



## ¿Qué es un mapa mental?

En el mapa mental se coloca en el centro el tema y alrededor de esa palabra principal se escriben las otras que están relacionadas.

Aquí te ponemos un ejemplo.



## Actividad

Escoge dos derechos para investigar más sobre ellos. En una hoja de tu cuaderno, elabora un mapa mental sobre estos derechos, recuerda utilizar imágenes que puedes recortar de revistas y colores.

# ¿Y yo?

Además de las distinciones visibles, cada ser humano piensa diferente y tiene una idea distinta de lo que es la amistad, el amor, el afecto o la familia.

Aunque los demás piensen diferente a ti, debes aprender a convivir con ellos y ellas, a mostrarles tolerancia y respeto, a aceptar puntos de vista diferentes a los tuyos.

Conocer y escuchar lo que piensan los demás es importante, y sobre todo, aprender a respetar a los otros. Entre tus compañeros, amigos, en los programas de televisión, en los canales de internet podrías encontrar información que puede confundirte más, por ello es importante que todo lo que escuches y te genere dudas, lo verifiques con tu mamá, tu papá o tus maestros.

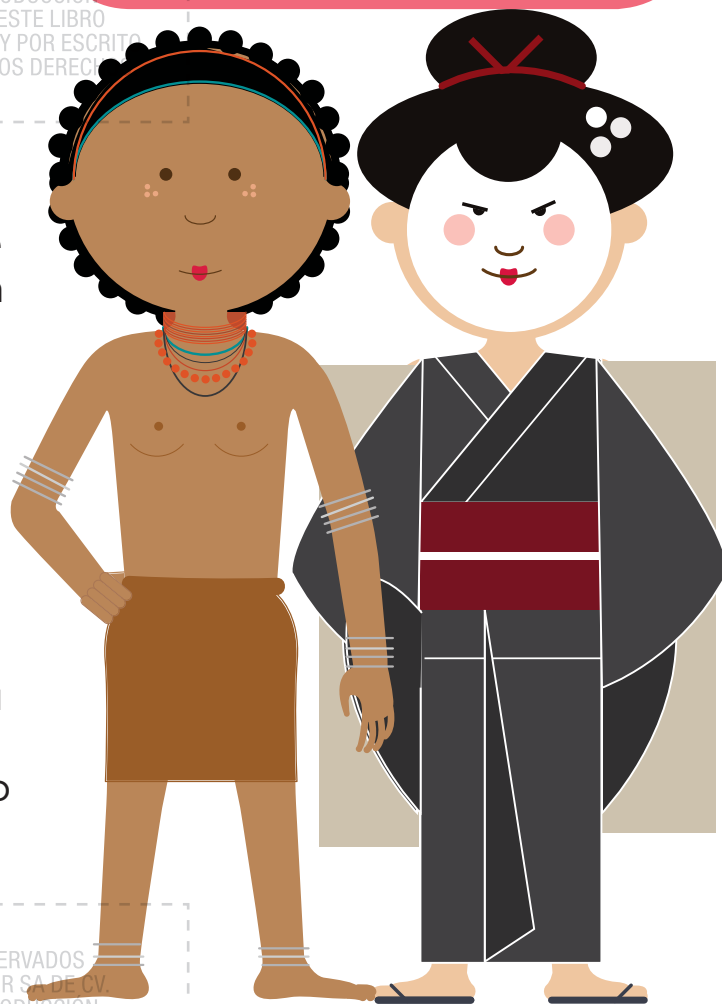
Incluso habrás visto cómo en algunos países los hombres se maquillan o utilizan falda o cómo las mujeres cubren todo su cuerpo como parte de su tradición. Todos somos diferentes de alguna manera, pero tenemos derecho a que esas diferencias se respeten.



## Actividad

Elabora un *collage* con las diferentes formas de ser de los hombres y las mujeres en otras culturas. No olvides colocar los países a los que corresponde, en caso de poner alguna tradición especial.

¿Fue muy variado, cierto? Ningún *collage* es parecido a otro así como ninguna persona es igual a otra.



# La amistad

La amistad es un vínculo afectivo, en el cual nos sentimos conectados con alguien más y se establece un cariño especial con esa persona. A diferencia de la familia, que nos cuida y da todo lo que necesitamos para desarrollarnos y ser felices, los amigos viven con nosotros experiencias que hacen más fuerte la amistad, complicidad, cariño y compañerismo.

Además, comenzamos a sentir atracción por otras personas, con las cuales disfrutamos y queremos pasar más tiempo, nos sonrojamos al verle o nos emocionamos. Es cuando surge el noviazgo,

ambos sienten esa atracción y necesidad de compartir.

Aquí se prende otro foquito rojo, una relación de amistad y de noviazgo deben construirse en un ambiente armónico, de respeto, amabilidad, igualdad, calidez, compañerismo.



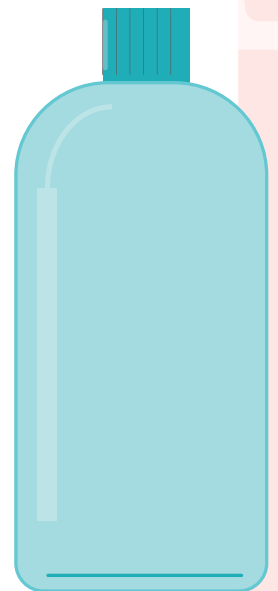
## Actividad

### El frasco de la amistad

Ahora es momento de conocer cuáles son los ingredientes para tu amistad perfecta. Sólo podrás elegir siete características. Cuando las tengas escríbelas en una

hoja y explica en una frase por qué eso es importante para ti en una amistad. Después recorta cada una junto con su frase o explicación y mételas en un frasco.

Comparte tu frasco de la amistad y fíjate qué es lo que valora la mayoría. ¿Son muy diferentes? ¿Sientes que le faltó algo a tu frasco?



# Órganos sexuales

El cuerpo humano está formado por células, tejidos, órganos y sistemas que hacen posible realizar cada función básica, desde respirar, comer y movernos, entre otras.

Uno de esos sistemas es el **reproductor**, donde se encuentran los órganos sexuales, que cumplen una función sexual y reproductiva.

Los **órganos sexuales** son las partes del cuerpo que diferencian a los hombres de

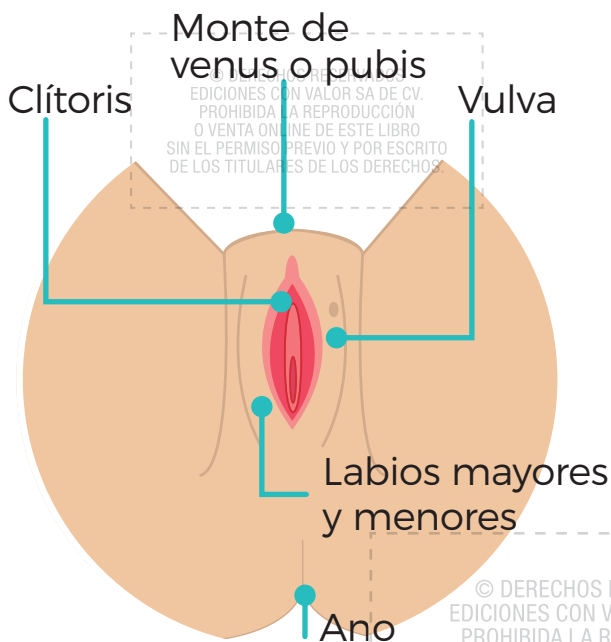
las mujeres y están relacionados con la reproducción.

Tanto hombres como mujeres tienen órganos sexuales internos y órganos sexuales externos.

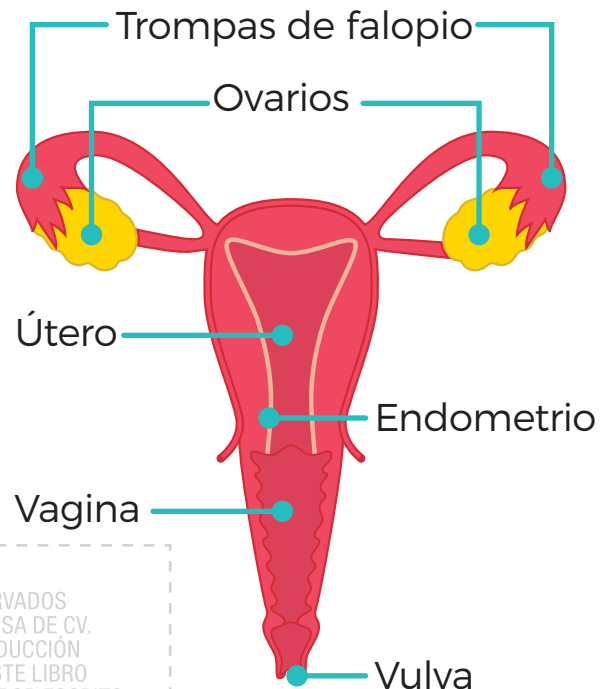
¿Sabes cuáles son? Seguro que sí, pero algunos los has conocido con otros nombres. Cuando somos pequeños nos dicen muchas palabras para nombrar las partes, pero ya es tiempo que te familiarices con el nombre correcto.

## Mujer

### Órganos sexuales externos:



### Órganos sexuales internos:





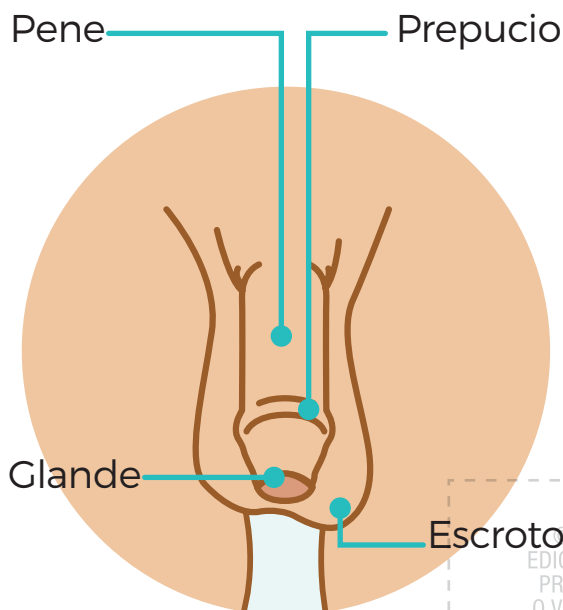
**La vagina produce sustancias de manera natural que sirven para lubricar.**

Sin embargo, es una parte del cuerpo sensible que puede adquirir infecciones leves que te den comezón, causen mal olor o provoquen una secreción blanquecina o amarillenta, por lo que es importante que vigiles tu ropa interior y si notas algún cambio, lo comuniques a una persona en la que confíes. De igual manera, es importante que cuando te bañes, laves bien tu vulva con agua y jabón, y que cuando vayas al baño te limpies de adelante hacia atrás para prevenir alguna infección.

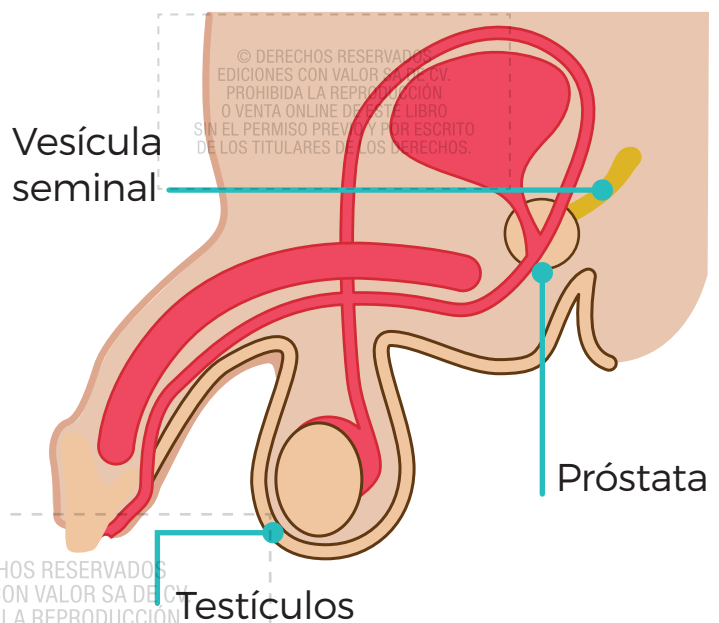
**En el caso de los hombres es importante que, a la hora de bañarse, retraigan el prepucio para dejar expuesto el glande para su aseo. Debe lavarse y secarse bien el pene, el escroto y la zona del ano. También deben asear el glande y el prepucio después de ir al baño para evitar infecciones.**

# Hombre

**Órganos sexuales externos:**



**Órganos sexuales internos:**





# ¡Hasta luego!



Te hemos dado información acerca de qué es la sexualidad y sabemos que querrás saber más cuando vivas todos estos cambios y momentos.

Para ello puedes platicar con un adulto de tu confianza o hacer una investigación con la orientación de tu maestra o maestro. Recuerda que conocer tu cuerpo te ayudará a tener más confianza, entender los cambios que se producirán, saber por qué suceden y así enfrentar de la mejor manera tus emociones.

**¡Tu vida es hermosa y hay que aprender a disfrutarla!**

Como un repaso de todo lo que vimos en este libro, es importante que leas las siguientes oraciones y después comentes con tus compañeros por qué son importantes, y si tienes dudas, pregúntale a tu maestro o maestra.

- La sexualidad es un término que se relaciona con el género, los vínculos afectivos y el amor.
- Cuando llegamos a la pubertad nuestro cuerpo presenta cambios físicos y emocionales.
- La higiene diaria es necesaria durante la pubertad.
- El autocuidado significa cuidar tu cuerpo y tu salud.
- En las relaciones de amistad y amor es necesario el respeto.

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:

**¿Cómo vas a cuidar tu cuerpo?**



## 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

