



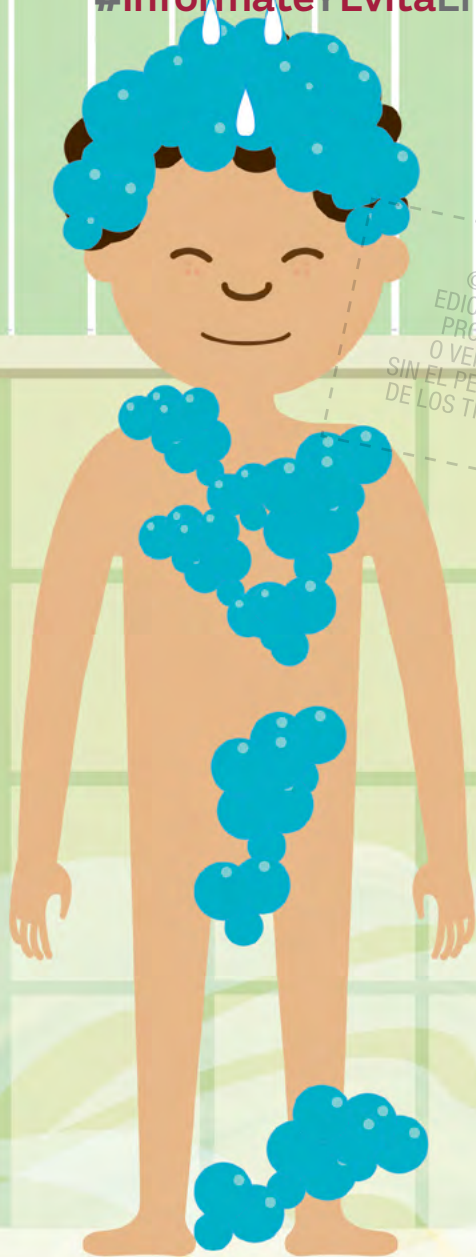
VENTANILLA DE  
ORIENTACIÓN EDUCATIVA



Padres

# 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. Padres**  
©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>
Higiene personal	<b>08</b>
Autocuidado	<b>10</b>
Derechos de los niños y las niñas	<b>12</b>
¿Y yo?	<b>14</b>
La amistad	<b>15</b>
¡Hasta luego!	<b>16</b>



# ¡Hola!

En este libro encontrarás actividades lúdicas y reflexivas con la finalidad de que tus hijos aprendan divirtiéndose y promuevan el desarrollo del pensamiento, lo cual ayuda a mejorar la comprensión lectora, el razonamiento, la concentración y la memoria; herramientas necesarias para enfrentar y resolver los problemas y retos que les presente la vida.

Es muy importante que leas estas páginas con atención y revises las actividades, pues ofrecen consejos prácticos, soluciones y recomendaciones que ayudarán a los niños a comprender mejor los conceptos sobre sexualidad.

La serie de libros está integrada de la siguiente forma:

**1. De 6 a 8 años.** Recomendamos prestar mucha atención a su avance. A su edad necesitan apoyo constante. Pueden tener problemas con algunas palabras y conceptos, por lo que es importante escuchar sus dudas y responder sus preguntas.

**2. De 9 a 12 años.** Hay que dar seguimiento al avance y, sobre todo, recuerda platicar con ellos para resolver las dudas que puedan surgir, e incluso buscar la forma de que



**Somos Tina y Toño;** dos niños con los cuales tus hijos se pueden identificar. Somos su guía a lo largo de estos textos que contienen actividades para que se diviertan aprendiendo. Al mismo tiempo, como padre de familia, podrás conocer a tus hijos, pues el objetivo es resolver en equipo las dudas que surjan.

compartan sus ideas e inquietudes y sientan esa confianza que fortalezca su relación padre-hijo. Acompáñalos en esta aventura que los llevará a comprender temas importantes sobre la sexualidad.

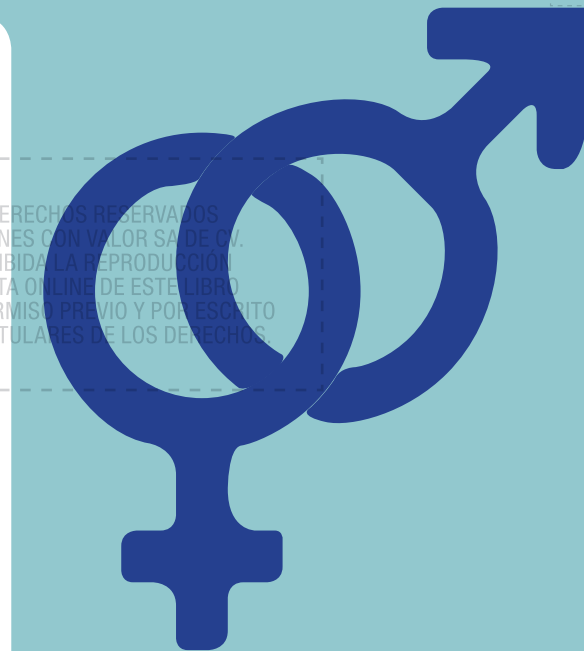
## ¡Es hora de aprender juntos!

# ¿Qué es la sexualidad?

La sexualidad es un concepto que engloba ser hombre o mujer en una sociedad y un tiempo determinado.

También tiene que ver con las características físicas, con nuestro comportamiento y la expresión de nuestras emociones; es un aspecto inherente al ser humano y puede ser una fuente de placer y aceptación o, por el contrario, representar problemas y conflictos de diferente índole.

La sexualidad genera curiosidad y es de suma importancia que padres y madres de familia tengan la información necesaria para resolver las dudas de los niños y las niñas en el momento en que se generan. Se debe tener claridad sobre lo que implica el término sexualidad, el cual está relacionado también con el proceso de reproducción, la toma de decisiones, el cuidado del propio cuerpo, la prevención de enfermedades de transmisión sexual y la prevención de embarazos.



Estos temas se deben hablar con naturalidad y confianza. Si algo no lo sabemos, siempre podemos informarnos en lugares especializados o con literatura fundamentada.

Ayudemos a los niños a crecer y desarrollarse de forma segura, con confianza y cariño para que hagamos de ellos adultos felices y positivos para la sociedad.

© 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.



# La sexualidad

La sexualidad es nuestra forma de ser y estar como hombres y mujeres; el sexo se refiere a las características físicas y biológicas que diferencian a ambos.

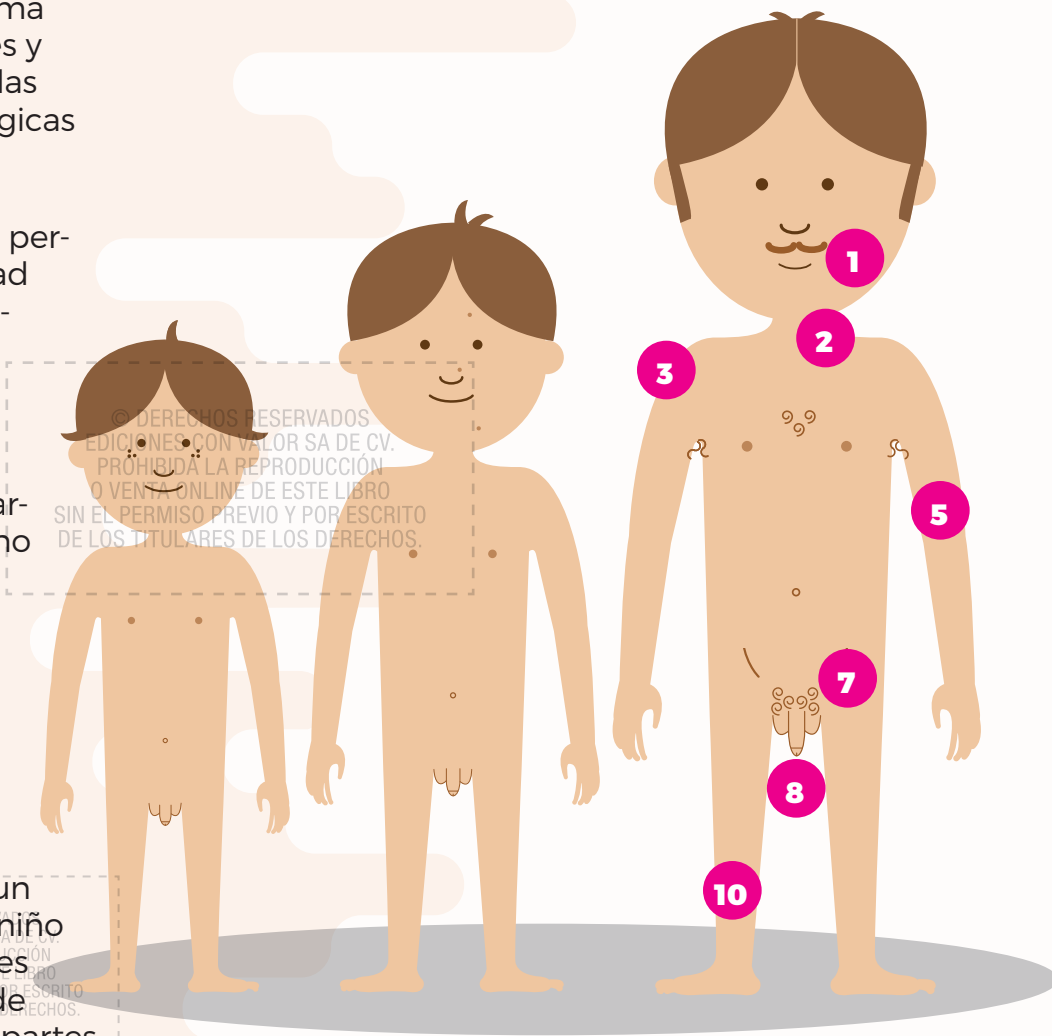
Hay que entender que cada persona manifiesta su sexualidad de manera diferente, dependiendo del lugar donde vive y de las costumbres y tradiciones de su localidad.

La sexualidad también es parte del desarrollo humano y no sólo están involucrados los sentimientos, sino también los roles y las formas de comportamiento social.

## ¿Qué es importante que reconozcan los niños?

En ambos libros se expone un esquema del cuerpo de un niño y una niña con algunas partes del cuerpo visibles; a partir de esto, deberán reconocer las partes de los órganos sexuales: la niña la vulva, las glándulas mamarias, y en el niño el pene y escroto.

Lo importante aquí es observar cómo los niños son capaces de reconocer y nombrar los **órganos genitales** tan fácilmente como otras partes del cuerpo. Y los padres deben contribuir a



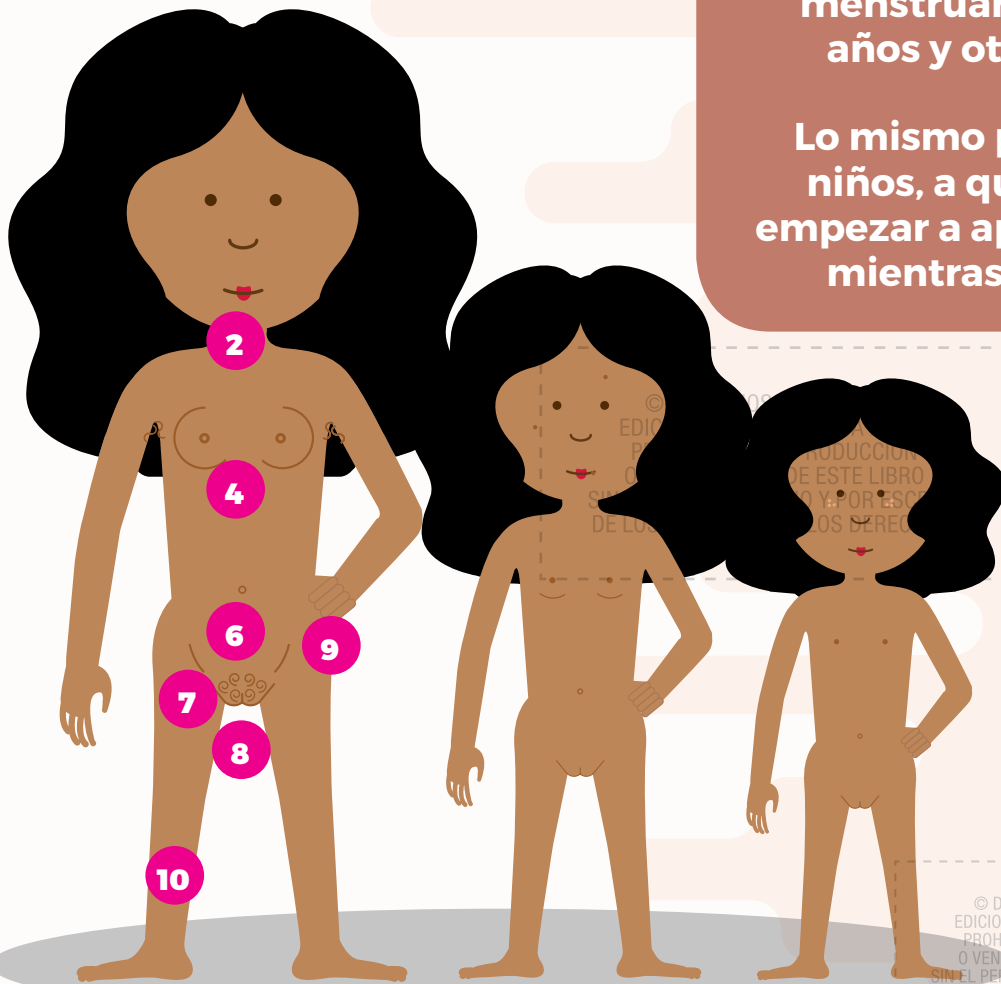
eliminar el halo prohibido que le damos al aparato reproductivo; de esta manera los niños expresarán más claramente cuando algo suceda en su zona genital. Nombrarlo de otra manera sólo los confunde.

**Es importante que los niños sepan que habrá cambios en su cuerpo y que a esto se le llama pubertad.**



**Cada persona tiene un tiempo propio de desarrollo. Algunas niñas pueden empezar a menstruar desde los nueve años y otras hasta los 15.**

**Lo mismo pasa con algunos niños, a quienes les puede empezar a aparecer vello facial, mientras que a otros no.**



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.

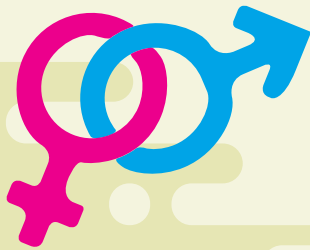
La maduración es el resultado final de estos cambios, pues nuestro organismo se va adaptando; comienza la aparición de los caracteres sexuales secundarios y la maduración de los órganos sexuales. Las mujeres inician estos cambios a una edad más temprana que los hombres; sin embargo, pueden tener una duración similar.



Lo principal es que los niños sepan que, sin importar la edad, esos cambios aparecerán y que no les debe tomar por sorpresa; que tengan la seguridad de que cuentan con el apoyo y comprensión de los padres y maestros, quienes podrán ayudarles a resolver sus dudas o, cuando sea necesario, llevarlos con algún especialista de confianza para que los oriente sobre este tema.

Es importante que los adultos estén conscientes de que en esta etapa hay cambios de humor que quizá no podamos entender. Sólo hay que tener presente que todos pasamos por esa etapa y que eso nos debe ayudar a ser más comprensivos y tolerantes. La tarea será infundirles seguridad a través de amor y apoyo.

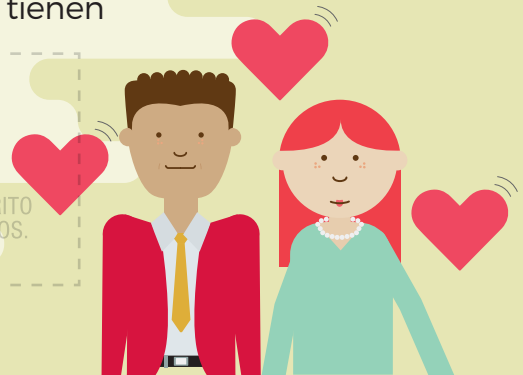
Para ello, es preciso aclararles algunos términos por si tienen dudas y como padre o madre estés informado:



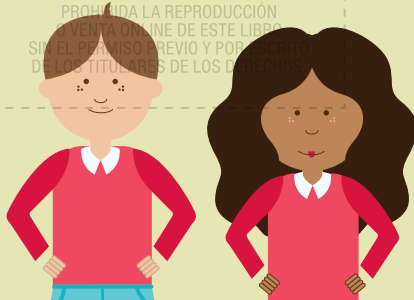
**SEXO:** Éste es determinado desde tu origen por los cromosomas XX o XY; es decir, hombre o mujer.



**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.



**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.



**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.



**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 hombres y mujeres tenemos los mismos derechos y que nadie es mejor que otro.
- **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.



## Actividad

Se sugiere que los niños dibujen la silueta de hombre y mujer e identifiquen los cambios por los que pasarán durante la pubertad.





# Higiene personal

Es importante que los niños y las niñas se bañen diariamente y que en el hogar se fomente este hábito.

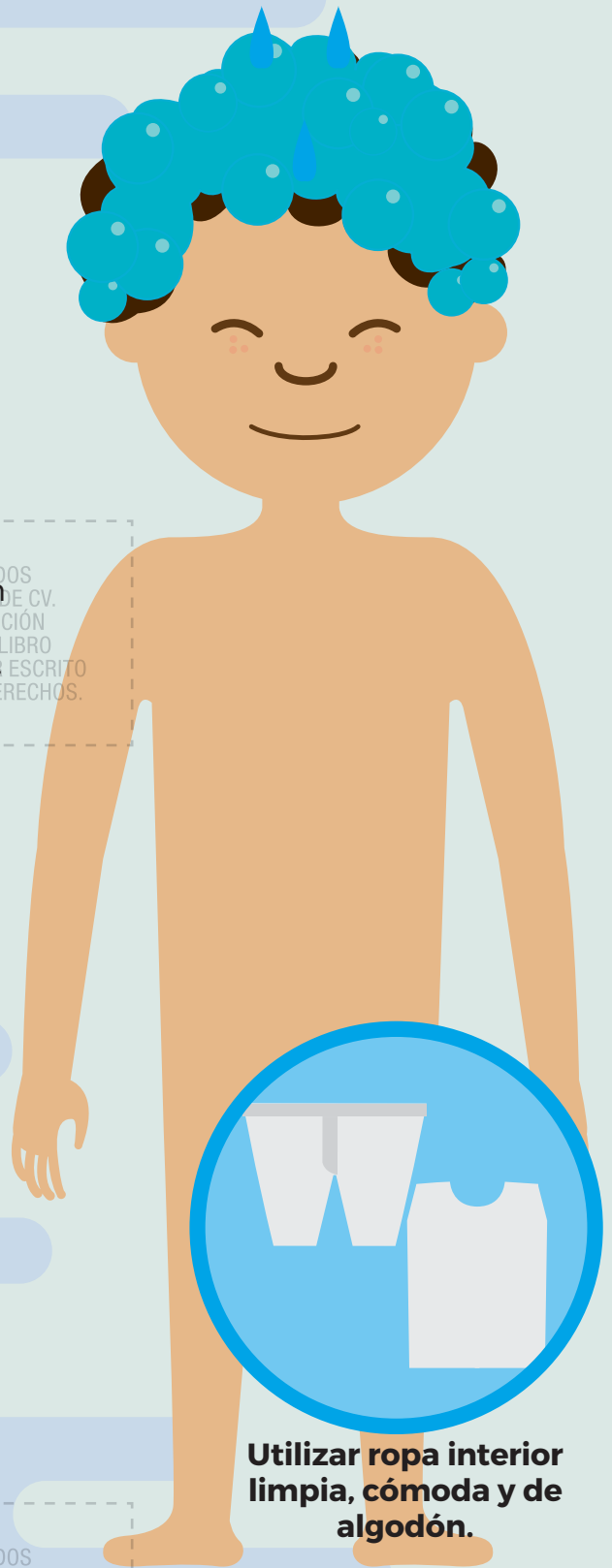
Hay que hacer énfasis en la higiene y en los beneficios para la salud y, sobre todo, destacar los cuidados que deben tener al lavar sus órganos sexuales, al limpiarse adecuadamente cuando van al baño y sobre la importancia del uso de jabón, el agua, los desodorantes o talcos y el aseo dental, entre otros.

Nuestros hijos deben hacer conciencia sobre la trascendencia de la higiene corporal en cualquier momento de la vida. El aspecto físico no sólo cuenta para ellos, sino para quienes los rodean, y sobre los beneficios de que sus dientes, cabello y piel luzcan limpios y huelan bien, pues una buena higiene nos ayuda a mantenernos sanos.



## Actividad

En las actividades para ellos, se hace énfasis en lo importante que es mantener limpio y saludable el cuerpo. Y se les comparten algunos buenos hábitos.



**Utilizar ropa interior limpia, cómoda y de algodón.**

¡Bien! Seguro compartimos algunas, veamos qué hábitos nos ayudan a mantenernos saludables.



**Bañarse  
diariamente.**



**Lavar los genitales con  
agua y jabón.**



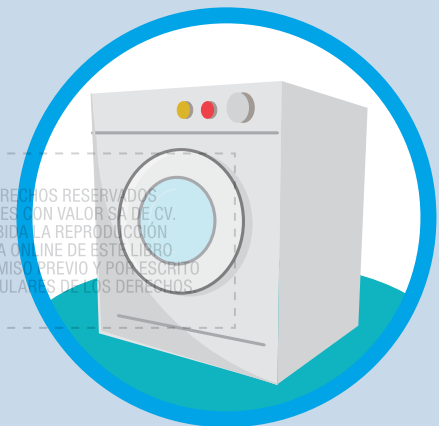
**Ir al baño y limpiarse  
adecuadamente.**



**Lavarse los dientes.**



**Peinarse.**



**Utilizar ropa limpia  
diariamente.**



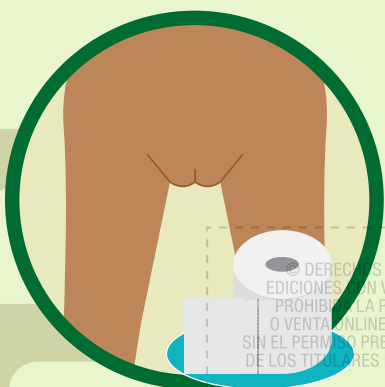
# Autocuidado

Es importante, en materia de sexualidad, aclarar algunas prácticas que podrían realizar de manera equivocada.

Por ejemplo, cuando las niñas van al baño deben limpiarse de adelante hacia atrás para evitar infecciones; el baño diario y después de hacer ejercicio ayuda a que las bacterias o materia muerta desaparezcan y ellos no sufran alguna infección. Puedes mostrarles imágenes o explicarles cómo y por qué es importante realizarlo de determinada manera,

cuando se les dice el porqué es más fácil que comprendan la importancia de hacerlo como se les indica.

Aquí debes estar al pendiente de que la manera de asearse sea la adecuada. Observa paso a paso cómo realizan las actividades cotidianas, pues a veces podríamos ignorar si lo están haciendo correctamente. Una forma es a través de sus respuestas; incluso podrías identificar si les cuesta trabajo explicar o hablar de algún tema en particular. Por otro parte,



© 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

Los niños aprenderán que bajo ninguna circunstancia están obligados a hacer cosas que los hagan sentir mal y que tienen derecho a negarse y evitar ser tocados por una persona cuando ellos no lo deseen, sin importar de quién se trate.

© 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 vital estar conscientes de que los niños y las niñas son vulnerables al abuso o a las agresiones sexuales. Por eso es necesario que **sepan qué permitir y qué no**. Los padres de familia y los maestros deben hablar de estos temas para prevenirlos y hacerles entender cuáles son los límites con su cuerpo, qué deben permitir entre sus amigos, familiares y conocidos, qué es el respeto, qué deben hacer en caso de estar en peligro y a qué persona pueden acudir porque la identifican como segura y de confianza.

© 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.

Si piensas que algún **niño o niña está actuando de manera extraña, es importante que busques apoyo especializado**; evita castigar, presionar, regañar, decepcionar o culparlo. Cree en lo que te cuenta y proporciona ayuda responsable e informada. Siempre ten presente que hay instancias gubernamentales o particulares que te pueden apoyar.



© 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



Los niños deben saber que tienen derechos en materia sexual y que forman parte de los derechos humanos internacionales. Deben conocer sobre qué tratan para ejercerlos, hacerlos respetar y, al mismo tiempo, no cometer actos que los infrinjan.

En estas páginas sólo se presentan algunos de ellos; sin embargo, el objetivo es incentivar a que, en la escuela o en la casa, se revisen para que todos los conozcan y, conjuntamente con padres y maestros, se les explique detalladamente en qué consisten.

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.



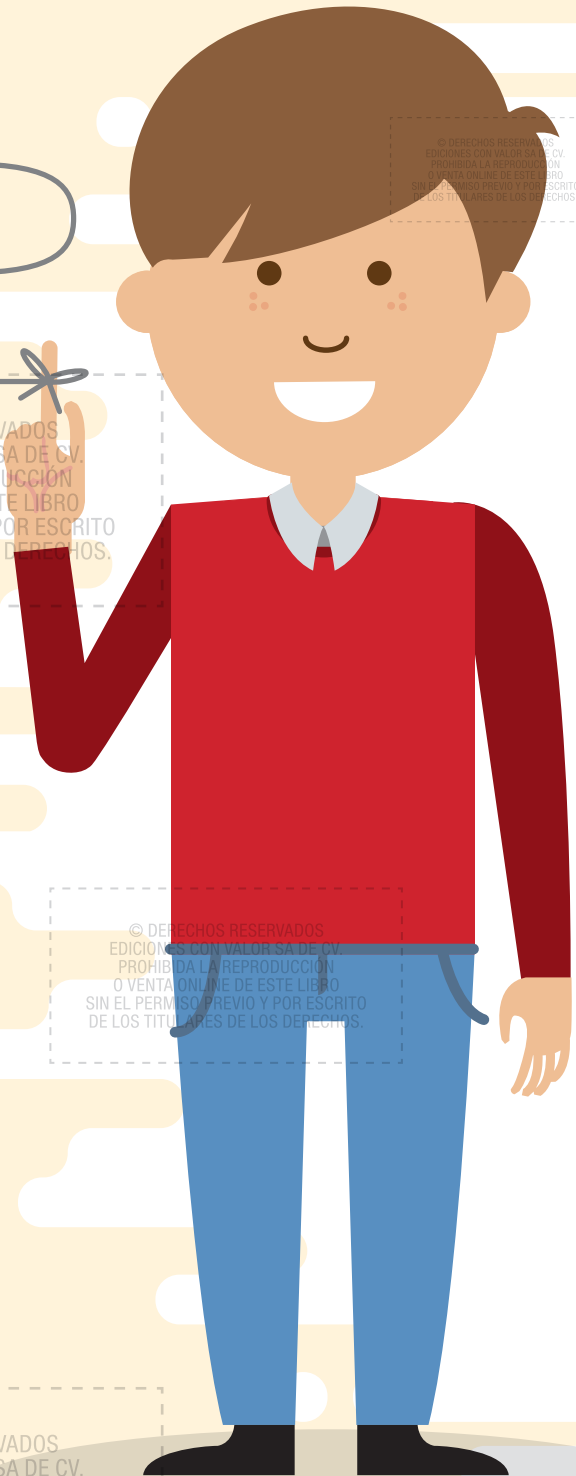
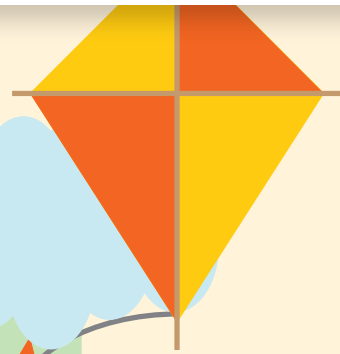
**Para revisar una lista completa de los Derechos de los niños y las niñas pueden visitar la página web de la Comisión Nacional de Derechos Humanos:**  
**[www.cndh.org.mx](http://www.cndh.org.mx)**

© 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.



Entre los derechos que se les explican a los niños están:

- 1. Derecho a manifestar públicamente los afectos.**
- 2. Derecho a vivir libre de violencia sexual.**
- 3. Derecho a la igualdad de oportunidades y a la equidad.**
- 4. Derecho a vivir libre de toda discriminación.**
- 5. Derecho a la educación sexual.**
- 6. Derecho a la integridad corporal, de manera que ningún órgano sexual sea mutilado o dañado.**
- 7. Derecho a la propiedad de tu cuerpo, de manera que nadie pueda explotarlo.**
- 8. Derecho a la propia intimidad.**
- 9. 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.**
- 10. Derecho a ser niño o niña, de forma que se respeten las características propias de la edad y la forma de vivir la sexualidad.**



© 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.

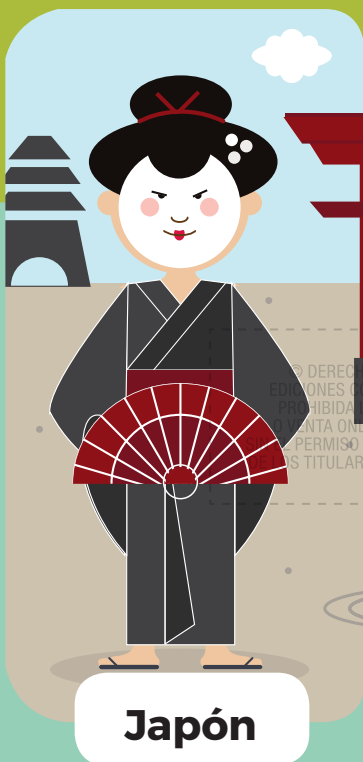
© DERECHOS RESERVADOS  
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.  
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN  
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO  
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO  
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

© 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.



# ¿Y yo?

Este espacio permite que tus hijos hagan un alto y reflexionen acerca de lo que han aprendido a lo largo del texto. Aquí se les plantean preguntas y se les refuerza el respeto a las diferencias con actividades como un collage sobre las diferencias que existen entre los hombres y mujeres en otras culturas.



Japón



África



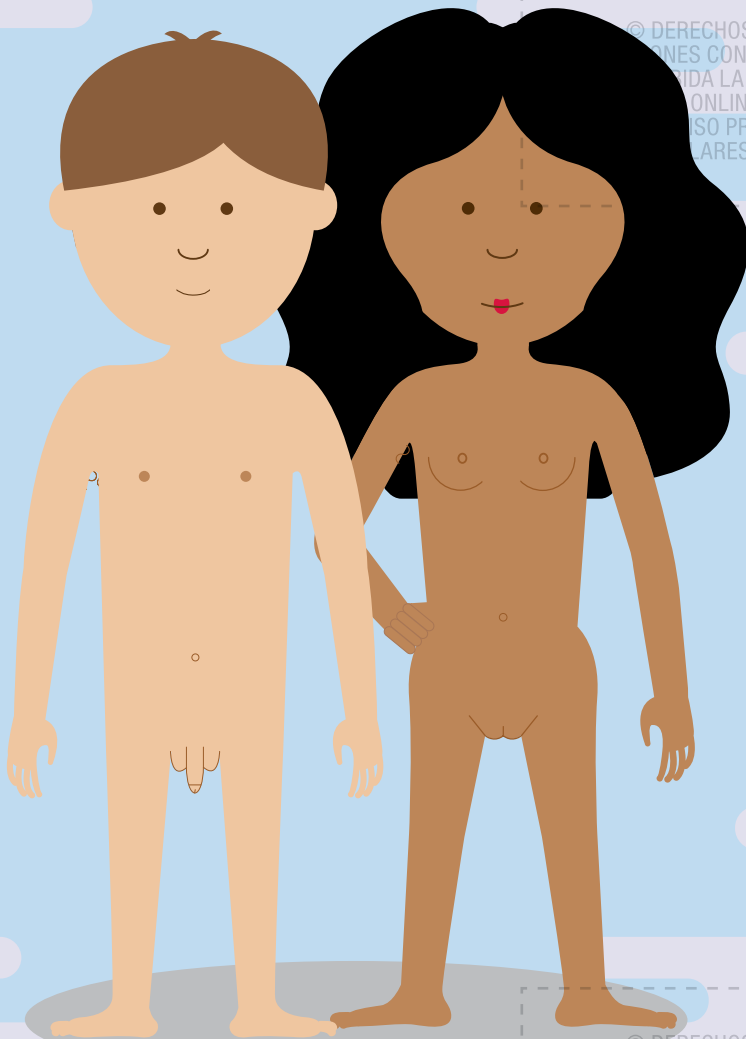
Escocia

© 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 amistad

En todas las etapas de la vida, la amistad representa un vínculo emocional importante, y nos permite desarrollar otros valores y cualidades.

**Para niños de 6 a 8 años de edad** se da prioridad a que reconozcan las diferencias entre ellos, no sólo para apoyar lo visto en sus clases diarias, sino para que empiecen a identificar las partes de su 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  
ONLINE DE ESTE LIBRO  
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO  
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



## Actividad

### El frasco de la amistad

En el libro de 9 a 12 años de edad, se les pide que escriban qué les gusta de sus mejores amigos para que identifiquen algunas características de las personas con las que se relacionan, y entiendan cómo esa amistad complementa su vida. También podremos notar cuáles elementos resultan más importantes para los niños, así como la forma en la que podrían establecer sus relaciones con otras personas, por ejemplo, un noviazgo.

© 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 vital que los niños conozcan y aprendan los nombres de cada una de las partes de su cuerpo. Si nosotros aprendemos a nombrarlas con naturalidad, para ellos será igual.

Si a todo le damos su nombre real: ojos, boca, hombros, piernas, ¿por qué con los órganos sexuales es diferente? Tus hijos conocen e identifican las partes de su cuerpo y empiezan a experimentar sensaciones corporales que pueden ser difíciles de comprender. Esto también está relacionado con la atracción que pueden sentir por alguien y con quien tal vez deseen tener una relación diferente a la amistad; quizá piensen en tener novio o novia.

Sin embargo, hay que hacer énfasis en que el respeto, la tolerancia y la equidad son importantes en una relación; recordemos que son los primeros ensayos para sus relaciones futuras. Y sobre todo, la información preliminar que más tarde puede evitar una enfermedad de transmisión sexual o un

embarazo temprano. Es muy importante que se platique con los menores de edad acerca de las dudas que tengan, que se expliquen las palabras que no entiendan y se escuche lo que tienen que decir. Esto nos ayudará a saber si comprenden los temas que se han tratado en este libro y otros más que pueden ser conversación en la escuela.

Gracias por acompañarnos a lo largo del libro. Esperamos que las actividades te hayan servido para aprender un poco más sobre la sexualidad y lo que significa en el desarrollo de tus hijos.

Nos gustaría saber, con todo lo que aprendiste, cómo contestarías la siguiente pregunta:

## ¿Qué vas a hacer para enseñar a tus hijos a cuidarse?



**Con información  
y tu apoyo, las niñas y niños  
lograrán una vida plena.**

Tus hijas e hijos comienzan una etapa de grandes cambios, y muchas veces no encuentran respuestas a todas sus preguntas: ¿Sabes cuánto conocen sobre su cuerpo?, ¿Si distinguen las partes de sus órganos sexuales y las diferencias entre niños y niñas?, ¿La importancia de autocuidarse y asearse?

En estas páginas descubrirás cómo tratar estos temas con ellos.

**Ayúdalos a crecer  
saludables y felices.**

**¡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

