

# TU ESCUELA EN CASA

Ministerio de EDUCACIÓN



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE CÓRDOBA

entre todos

## Nosotras y nosotros cambiamos

NIVEL DE EDUCACIÓN PRIMARIA / 4.º, 5.º Y 6.º GRADO  
CIENCIAS NATURALES

Palabras clave: Educación Sexual Integral (ESI) / infancia y pubertad / cambios en humanos / cuerpo humano



ISEP

## Nosotras y nosotros cambiamos



En esta ocasión, les proponemos “mirarnos a nosotros mismos”, reflexionar acerca de los cambios que ocurren a medida que crecemos y formularnos muchas preguntas para saber cómo y por qué ocurren.

Hola, familia.

En estos días que seguimos en casa, les proponemos tomarnos un tiempo para conversar acerca de los cambios que ocurren en los chicos y chicas a medida que van creciendo, los que se ven y también los que se sienten. Esta propuesta integra contenidos de Ciencias Naturales con otros de Educación Sexual Integral. Será una excelente ocasión para acompañarlos en este recorrido, conversar y reflexionar juntos.

## Parada 1. Cambios que se ven y otros que se sienten

A medida que vamos creciendo, nuestro cuerpo va cambiando. Cuando las niñas y los niños van creciendo, su cuerpo se va pareciendo más y más al cuerpo de las personas adultas. Hay un momento de ese proceso en el que el cuerpo crece rápidamente en un breve período de tiempo, a ese momento lo llamamos **pubertad**.

Cuando llega la pubertad, atravesamos muchos cambios, cambios que se ven y ¡que se sienten! Cambia nuestra manera de relacionarnos con las personas, nuestros intereses, nuestros sentimientos y emociones, nuestra manera de ver las cosas.

- En estas láminas aparecen muchos de los cambios que vivimos en la pubertad. Lean la información que se encuentra disponible en ambas presentaciones.



Fuente: [ESI - Cambios que se sienten y se ven](#)

[Acceder](#) a las láminas

- Los invitamos a descubrir algunos de esos cambios. ¿Se sintieron identificados o identificadas con algunos de los cambios señalados en las imágenes? ¿Notan que sus cuerpos cambian? ¿Cómo? ¿Cambiaron sus gustos o sus sentimientos en algún sentido que puedan reconocer?

Les proponemos que también conversen con algún integrante de sus familias, esto ayudará a ir identificando algunos cambios que se ven y otros que se sienten.

### Pistas para hacer esta actividad

Les sugerimos que lean junto a los chicos y chicas la información que presentan las láminas y conversen sobre aquellos cambios con los que se sientan más identificados en este momento. Pueden ayudar a iniciar la conversación con preguntas como: ¿Notás algún cambio en tu cuerpo? ¿Con cuál de los cambios que se sienten te ves más identificado o identificada? ¿En tu grupo de amigos o amigas se manifiestan alguno de los cambios presentados en las láminas?

## Parada 2. Cambios que se ven

En esta parada, nos vamos a detener para ir viendo cómo nuestro cuerpo va cambiando, creciendo y se va pareciendo cada vez más al cuerpo de las personas adultas.

- Elijan tres de las siguientes preguntas para responder y escriban un texto que exprese el modo de pensar y sentir respecto a los cambios corporales.
  - ¿Podés relacionar una o más escenas con alguna experiencia concreta que viviste o que le ocurrió a algún amigo o amiga?
  - ¿Qué nuevas situaciones empezaste a vivir con amigos, amigas, con el grupo, con la familia, con otros adultos?
  - ¿Creés que los cambios que se muestran en la lámina son vividos de igual manera por las chicas y los chicos?
  - ¿Qué podemos hacer para evitar situaciones de burlas, ofensas, etcétera?
  - ¿Cómo influye la mirada de los/las otros/as (familiares, amigos y amigas, grupos de los que formamos parte) en la vivencia de nuestros propios cambios?
  - A partir del desarrollo de nuestro cuerpo, aparece también la necesidad de pasar más tiempo con nosotros/as mismos/as. ¿Cómo ejercemos nuestro derecho a la intimidad?

Pueden tomar una foto de sus producciones y compartirlas con sus compañeros en el espacio propuesto por sus docentes, o guardar las hojas sueltas en sus carpetas para el regreso a la escuela.

### Parada 3. Cambios que se sienten

Ahora, trabajaremos con esos cambios que afectan nuestra manera de relacionarnos con las personas, nuestros intereses, nuestros sentimientos y emociones, nuestra manera de ver las cosas.

- Les proponemos jugar un poco con las emociones y las sensaciones. Para ello, les pedimos que completen este cuadro, registrando los cambios físicos que les producen esas sensaciones que aparecen listadas.

	<b>CAMBIOS FÍSICOS QUE ME HACEN SENTIR...</b>		
BIEN			
CONTENTO/A			
TRISTE			
PREOCUPADO/A			
AVERGONZADO/A			
ORGULLOSO/A			
OTRA SENSACIÓN			

Pueden tomar una foto de sus trabajos y compartirlos con sus compañeros en el espacio propuesto por sus docentes, o guardar las hojas en sus carpetas para el regreso a la escuela.

## Parada 4. Nuestros hábitos y costumbres también cambian

Habiendo llegado hasta acá, y después de haber recorrido los cambios que se ven y se sienten en sus cuerpos, los invitamos a profundizar un poco más sobre ellos.

En el video [¿Y ahora qué?](#) se mencionan no solo los cambios físicos y emocionales que experimentamos durante la pubertad, sino también los cambios en nuestros hábitos y costumbres. Los invitamos a descubrirlos y a reflexionar sobre ellos.



¿Y ahora qué?

<https://www.educ.ar/recursos/120696/cambios-generales>

[Ver video](#)

- Les proponemos que miren el video, descubran esos cambios que se producen en la pubertad y reflexionen en torno a las siguientes preguntas.
  - ¿Qué cambios físicos, que experimentan tanto chicos como chicas, podemos enumerar?
  - ¿Podemos establecer similitudes y diferencias? ¿Cuáles?

- ¿Qué sentimientos o emociones podemos vincular a esta etapa de cambios?
- Con esta serie de cambios ocurridos durante la pubertad, aparecen también nuevos hábitos y costumbres, ¿pueden mencionar algunos?
  
- Después de haber reflexionado acerca de estos interrogantes y otros que posiblemente les surgieron, escriban algunos consejos que les brindarían a sus amigas y amigos que estén atravesando esta etapa.

Pueden tomar una foto de sus consejos y compartirlos con sus compañeros en el espacio propuesto por sus docentes, o escribirlos en las hojas de sus carpetas para compartirlos al regreso a la escuela.

## Parada 5. Nuestros cambios

A medida que fueron recorriendo las distintas paradas, seguramente pudieron ir analizando los cambios que se producen en sus cuerpos, los sentimientos y emociones que provocan estos cambios y los nuevos hábitos y costumbres que aparecen en esta etapa de la vida.

Pero... las familias, ¿notan estos cambios?

- Conversen con sus familias, para conocer si ellos notan estos cambios.
- Registren las opiniones, para ello pueden grabar audios breves.

Pueden compartir los audios con sus compañeros en el espacio propuesto por sus docentes, o guardar el escrito en sus carpetas para compartirlo al regreso a la escuela.

---

### Referencia

Córdoba. Gobierno de la Provincia de Córdoba. Secretaría de Educación. Ministerio de Educación de la Provincia de Córdoba. Dirección General de Desarrollo Curricular, Capacitación y Acompañamiento Institucional. (s.f.). Secuencia elaborada por el Equipo de Trabajo de Educación Sexual Integral. Disponible en <https://bit.ly/3kJ5eDq>

---

### Orientaciones para docentes

En este conjunto de actividades secuenciadas, se propone a los chicos la realización de distintas producciones, pero con un énfasis en la observación y el reconocimiento. Los temas propios del espacio Ciencias Naturales se articulan con los propósitos de la Educación Sexual Integral (ESI). Los contenidos que aportan las Ciencias Naturales enriquecen y sistematizan el conocimiento que las personas construyen acerca de sí mismas y contribuyen al cuidado de la salud personal y colectiva. Por todo ello resultan conocimientos imprescindibles para construir actitudes de respeto y favorecer el acercamiento a las múltiples dimensiones de la sexualidad humana, con particular énfasis en los aspectos biológicos.

Estos espacios de conversación pueden sostenerse por distintas vías —entre el grupo de pares, con el o la docente—; sin embargo, buscan fundamentalmente la reflexión y la posibilidad de abrir un diálogo en el espacio del hogar sobre el modo en que se sienten y viven esta etapa los chicos y chicas que la atraviesan.



## FICHA TÉCNICA

**Secuencia:** Nosotras y nosotros cambiamos

**Nivel:** Primario

**Cursos sugeridos:** 4.º, 5.º y 6.º grado

**Área:** Ciencias Naturales

### Propósitos:

Educación  
Sexual Integral  
Ciencias  
Naturales

El avance en el proceso del reconocimiento del cuerpo y sus distintas partes y en la identificación de las particularidades y diferencias anátomo-fisiológicas de mujeres y varones, en las diferentes etapas evolutivas.

El reconocimiento de las implicancias afectivas de los cambios en la infancia y pubertad.

La valoración de los cambios en los sentimientos que se producen en mujeres y varones.

El derecho a la intimidad y el respeto a la intimidad de los otros/as.

El conocimiento de los procesos humanos vinculados con el crecimiento, desarrollo y maduración.

El análisis de situaciones donde aparezca la interrelación entre los aspectos biológicos, sociales, psicológicos, afectivos y éticos de la sexualidad humana.

### Sobre la producción de este material

Los materiales de *Tu Escuela en Casa* se producen de manera colaborativa e interdisciplinaria entre los distintos equipos de trabajo.

**Autoría:** Dirección General de Desarrollo Curricular, Capacitación y Acompañamiento Institucional

**Didactización:** Griselda García

**Corrección literaria:** Martín Schuliaquer

**Diseño:** Carolina Cena y Ana Gauna

**Revisión:** Soledad Martínez

**Coordinación de *Tu Escuela en Casa*:** Flavia Ferro y Fabián Iglesias

### Citación:

Dirección General de Desarrollo Curricular, Capacitación y Acompañamiento Institucional y equipos de producción del ISEP. (2020). Nosotras y nosotros cambiamos. *Tu Escuela en Casa*. Para el Ministerio de Educación de la Provincia de Córdoba.

*Este material está bajo una licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional.*



## COMUNIDAD DE PRÁCTICAS: **La clase en plural**

La Comunidad de prácticas es un espacio de generación de ideas y reinención de prácticas de enseñanza, donde se intercambian experiencias para hacer escuela juntos/as. Los/as invitamos a compartir las producciones que resulten de la implementación de esta propuesta en sus instituciones y aulas, pueden enviarlas a: [tuescuelaencasa@isep-cba.edu.ar](mailto:tuescuelaencasa@isep-cba.edu.ar)



Los contenidos que se ponen a disposición en este material son creados y curados por el Instituto Superior de Estudios Pedagógicos (ISEP), con el aporte en la producción de los equipos técnicos de las diferentes Direcciones Generales del Ministerio de Educación de la provincia de Córdoba.