



Cuaderno de Actividades  
para el Alumnado

# Educación Afectivo-Sexual

Educación Primaria  
Tercer Ciclo

**EDITA:**

Ayuntamiento de Sevilla.  
Área de Familia, Asuntos Sociales y  
Zonas de Especial Actuación.  
Servicio de Salud.

**DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN:**

Observatorio de la Salud.

**ESTRUCTURA Y CONTENIDO:**

Observatorio de la Salud.

**DISEÑO E IMPRESIÓN:**

Digigraf Impresión S.L.

**DEP. LEGAL:**

SE 1661-2013

[www.sevilla.org](http://www.sevilla.org)

¡Hola!

Me gustaría que me acompañaras durante este curso en este Cuaderno de Actividades sobre **EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL**.

Te propongo  
que nos pongamos a ello.

Será divertido  
y aprenderás mucho.



Nombre \_\_\_\_\_

Apellidos \_\_\_\_\_

Curso \_\_\_\_\_

Colegio \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ de Sevilla

En el **CUADERNO** encontraréis  
**TRES TIPOS DE ACTIVIDADES:**



**Individuales.**



**Compartimos en clase.**



**En familia.**



Vuestro profesor o vuestra profesora os indicará qué actividades realizaréis en cada momento, cómo tenéis que hacer cada una de ellas y dónde la haréis (en el aula, en casa...); os dirá cuándo os llevaréis los cuadernillos a casa, qué tarea tendréis que traer al colegio y qué materiales necesitaréis.

También os proporcionará conocimientos teóricos sobre el tema o los iréis descubriendo juntos.

# Educación Afectivo-Sexual

## CONTENIDO

Unidad 1. Así soy yo. Me quiero como soy	7
Unidad 2. Comprendo la sexualidad	13
Unidad 3. Conozco mi cuerpo	19
Unidad 4. Mi cuerpo cambia	23
Unidad 5. Mi mundo afectivo	27



# Unidad 1. ASÍ SOY YO. ME QUIERO COMO SOY

Vamos a comenzar con la aventura de conocernos y sobre todo con la de querernos un poco más y mejor.



• El valor que nos damos, lo que pensamos sobre la persona que somos y sobre nuestras capacidades es lo que se conoce como AUTOESTIMA.



- Es muy importante QUERERNOS, VALORARNOS y por tanto, RESPETARNOS.
- Para saber quién soy, es importante que me quiera y me acepte.

Eres una persona única e irrepetible.  
¡No hay nadie como tú!  
Tienes derecho a ser lo que quieras ser.

Unidad 1. ASÍ SOY YO. ME QUIERO COMO SOY



# Actividad 2. Si yo fuera...

- **Imagínate** que puedes ser lo que quieras ser...



Si yo fuera una planta, ¿qué planta sería?

---

---

Si yo fuera un color, ¿qué color sería?

---

---



Si yo fuera un animal, ¿qué animal sería?

---

---



Si yo fuera una prenda de vestir, ¿qué prenda sería?

---

---



- **Comparte** lo que has escrito con toda la clase.

## Actividad 3. Reconozco mis cualidades



La autoestima no es algo con lo que nacemos ni tampoco la heredamos.

### IMAGÍNA TE

que la autoestima es como una flor que crece en tu interior y que vas a regar y a cuidar con mucha dedicación. Todas las flores son diferentes, y todas tienen su belleza.



- **Haz** un dibujo, en un folio, de una margarita que tenga 5 ó 6 pétalos.
- **Escribe** en el centro tu nombre y en cada pétalo una cualidad o habilidad tuya.
- **Llévate** a casa el dibujo para mostrarlo a tu familia.
- **Cuélgalo** en un lugar bien visible.

### ¿Sabías qué...?

Si tu autoestima es adecuada aprenderás más fácilmente, tus relaciones con las demás personas serán más gratificantes, serás más responsable, pensarás de manera más positiva y te conocerás mejor.

¡Te sentirás bien con la persona que eres!





## Actividad 4. Recibo y entrego elogios

- **Escribe** tu nombre en el centro de un folio.



- **Os colocáis** en círculo toda la clase, y cuando el profesor o profesora diga ¡YA!, le pasas el folio con tu nombre a la persona que tengas a tu izquierda para que escriba en el mismo un elogio o una cualidad positiva que vea en ti.

A la vez, la persona que tienes a tu derecha te dará un folio con su nombre y tú escribirás un elogio o una cualidad positiva que veas en ella, y se lo das a la persona de tu izquierda.

Así te irán llegando por la derecha folios con el nombre de una persona, escribirás una cualidad de ella que no haya sido escrita todavía y después se lo das a la persona del lado de la izquierda.

Una vez que el folio con tu nombre regresa a ti de nuevo, acaba el juego.



- **Lee** los elogios recibidos. Al leerlos, utiliza "YO SOY..." y a continuación tus elogios. Así lo va haciendo de uno en uno toda la clase.

- **Escribe** las siguientes reflexiones:

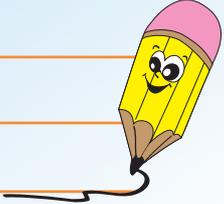
1.- ¿Cómo te has sentido al recibir elogios?

---

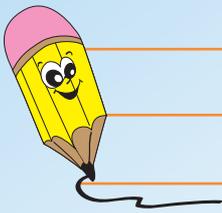
---

---

---



2.- ¿Cómo te has sentido al entregar elogios?



---

---

---

---

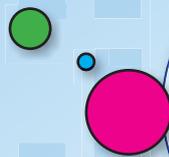
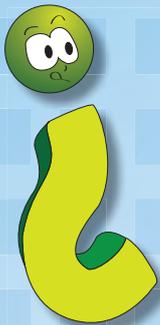


- **Llévate** a casa el folio de elogios y compártelo con tu familia.

- **Colócalo** en un lugar visible de casa para que puedas leerlo de vez en cuando.

# Unidad 2. COMPRENDO LA SEXUALIDAD

## Actividad 1. Palabras acerca de la sexualidad



¿Te has preguntado alguna vez qué es la sexualidad?



- **Escribe** en el siguiente cuadro y de manera rápida, las tres primeras palabras que se te ocurran relacionadas con SEXUALIDAD.

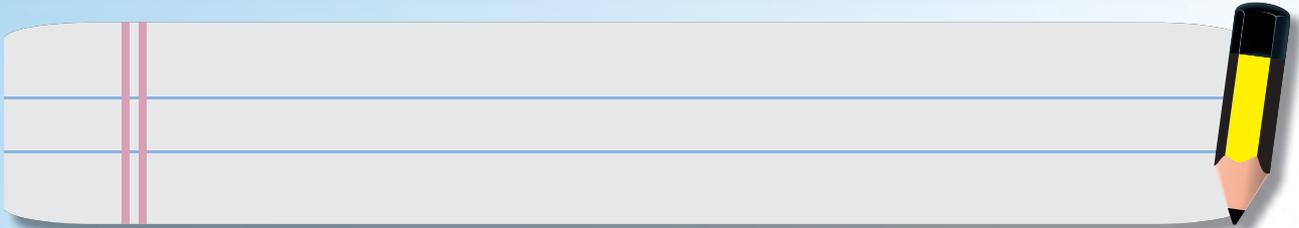
### COSAS INTERESANTES ACERCA DE LA SEXUALIDAD:

- El SEXO es lo que diferencia a los niños de las niñas y a los hombres de las mujeres.
- La SEXUALIDAD es cómo cada persona vive ser hombre o ser mujer. Es un proceso que empieza en el nacimiento y nos va a acompañar a lo largo de toda la vida.
- Las RELACIONES SEXUALES sirven para comunicarnos de manera afectiva y sentir placer. También para tener hijos cuando dos personas se quieren y lo desean.

La sexualidad, como habitualmente se cree, no es solo lo que está relacionado con los genitales, incluye además otros aspectos muy importantes para el desarrollo de las personas:

- Afectos
- Sentimientos
- Emociones
- Placer
- Piel
- Caricias
- Comunicación
- Autoestima
- Relación
- Amor
- Ternura
- Reproducción

Ahora, ¿añadirías algunas palabras más acerca de la SEXUALIDAD?



Todo nuestro cuerpo, sentimientos y deseos son hermosos. Conocerlos y aceptarlos nos hará personas más sanas, más libres, más responsables y más felices.





## Actividad 2. Niños y niñas

• **Contesta** a las siguientes preguntas:

1.- ¿Qué diferencias crees que existen entre los niños y las niñas?

---



---



---



2.- ¿Podemos hacer las mismas cosas los niños y las niñas? \_\_\_\_\_

3.- ¿Podemos jugar a los mismos juegos? \_\_\_\_\_

4.- ¿Todas las niñas son cariñosas? \_\_\_\_\_

5.- ¿Todos los niños son revoltosos? \_\_\_\_\_

6.- ¿Qué pasa si a un niño no le gusta jugar al fútbol?

---



---

7.- ¿Qué pasa si a una niña le gusta estar solo con niños en los recreos?

---



---

• **Compartimos** en la clase lo que hemos escrito.

### ¡¡¡IMPORTANTE!!!

Niños y niñas tenemos cuerpos diferentes, sin embargo podemos hacer las mismas cosas.

Cada cual ha de expresarse como siente y puede realizar las actividades que prefiera, independientemente de si tradicionalmente se han considerado cosas "propias de niños" o "propias de niñas".



Tienes derecho a ser como tú quieras ser. No hay una sola forma de ser niña o niño.

## Actividad 3. Nos respetamos



Además de las diferentes formas de expresar la sexualidad (miradas, besos, caricias...), también hay diferentes **preferencias sexuales**.

### ¿Sabías qué...?

Llamamos **HETEROSEXUALIDAD** a la preferencia sexual hacia personas del otro sexo.

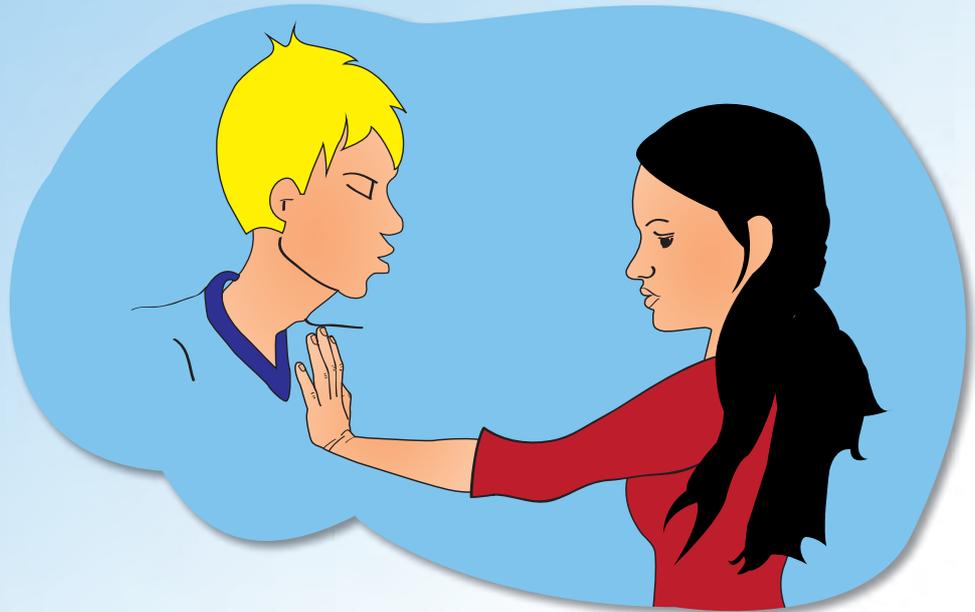
Llamamos **HOMOSEXUALIDAD** a la preferencia sexual hacia personas del mismo sexo (gays y lesbianas).

Llamamos **BISEXUALIDAD** a la preferencia sexual tanto hacia personas del mismo sexo como del otro sexo.

- La orientación sexual no se elige, ni se hereda, ni se transmite.
- El amor, el afecto, la atracción y los gustos forman parte de la intimidad de cada persona y, por tanto, tienen que ser respetados.
- Para referirnos a la homosexualidad nunca debemos emplear términos despectivos o burlones.

**Siempre debemos respetarnos como personas.  
Y hablando de respeto...**

- Las relaciones sexuales deben estar basadas en el respeto, la igualdad y la responsabilidad.
- Cada persona es dueña de su cuerpo: nadie puede tocarlo sin su consentimiento.
- La sexualidad es algo positivo, no hay que dejarse engañar ni amenazar.



• **Completa** ahora las siguientes frases:

- La heterosexualidad es una preferencia **s** \_\_\_\_\_ hacia personas de **d** \_\_\_\_\_ sexo.
- La homosexualidad es una preferencia **s** \_\_\_\_\_ hacia personas del **m** \_\_\_\_\_ sexo.
- Nunca debemos emplear términos **d** \_\_\_\_\_ o **b** \_\_\_\_\_ para referirnos a las personas homosexuales.
- La sexualidad es algo **p** \_\_\_\_\_, no hay que dejarse **e** \_\_\_\_\_ ni amenazar.

## Actividad 4. ¿Verdadero o falso?



• **Rodea** con un círculo: Verdadero (V) o Falso (F)

- V **F** 1. La sexualidad solo sirve para reproducirnos.
- V **F** 2. La sexualidad se puede expresar de muchas formas.
- V **F** 3. La sexualidad es solo para las personas casadas.
- V **F** 4. La sexualidad se expresa con todas las partes del cuerpo.
- V **F** 5. La sexualidad está solo en los órganos genitales.
- V **F** 6. Todas las personas somos sexuadas.
- V **F** 7. La homosexualidad es una preferencia sexual que debemos respetar.
- V **F** 8. Las niñas son más "débiles" que los niños.
- V **F** 9. Los niños no lloran.

### ¿Sabías qué...?

El órgano sexual más grande es la piel y el más importante el cerebro.



# Unidad 3. CONOZCO MI CUERPO

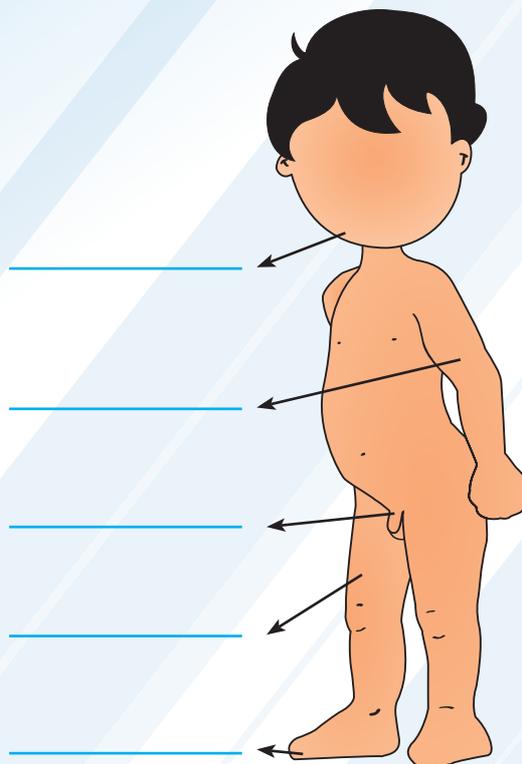
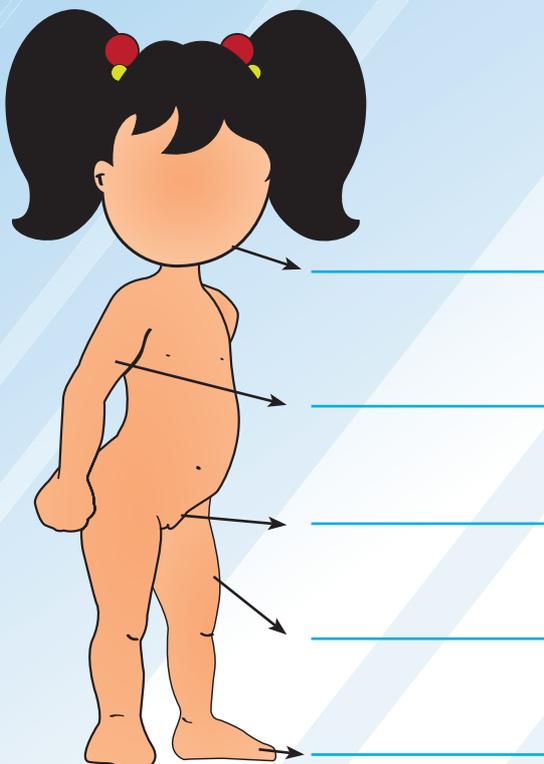
## Actividad 1. Mi cuerpo



**¡¡¡IMPORTANTE!!!**

Es importante que aprendamos a conocer nuestro cuerpo, así podremos cuidarlo mejor y quererlo más. Es importante que aprendamos de todas las sensaciones que el mismo nos puede brindar.

- **Observa** estos dibujos.
- **Identifica** las distintas partes del cuerpo:



¿Qué parte ves diferente entre los dos dibujos?

---



---



---

Unidad 3. CONOZCO MI CUERPO

## Actividad 2. Mis sentidos



Gracias a nuestros cinco sentidos, podemos comunicarnos y relacionarnos con otras personas y con nosotras y nosotros mismos.



Los **sentidos** (gusto, oído, olfato, vista y tacto) nos ayudan a conocer, querer y disfrutar de nuestro cuerpo y de todo lo que nos rodea.

- **Realiza**, con la ayuda de tu familia, un listado de las cosas bonitas y necesarias que puedes hacer utilizando tus sentidos como acariciar, oler..., y que te hacen sentir bien.
- **Realiza** otra lista con las cosas que haces con tus sentidos y que te pueden hacer sentir mal.

Cosas que hago con mis sentidos y me hacen sentir bien

Cosas que hago con mis sentidos y me hacen sentir mal

# Actividad 3. Mis genitales



Vamos a hablar de los genitales, no porque sea la parte más importante en relación a la sexualidad, sino porque es la más desconocida.

¡Vamos a aprender a llamar a cada cosa por su nombre!



• **Coloca** las siguientes partes en su lugar correspondiente en los dibujos:

Pene

Labios menores

Escroto

Orificio vaginal

Testículos

Labios mayores

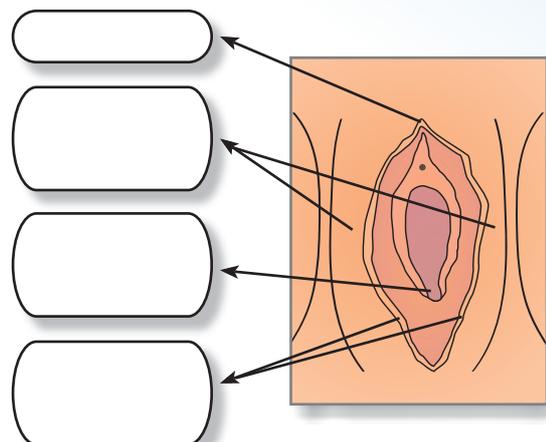
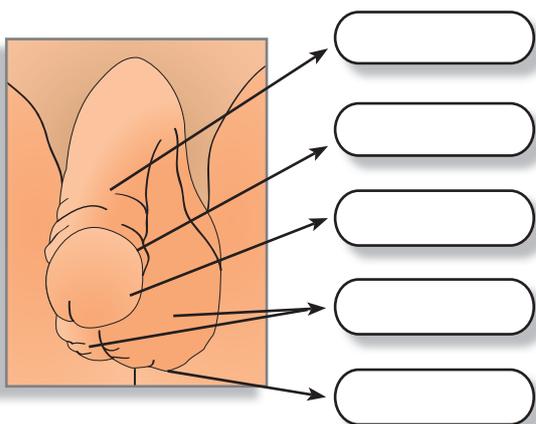
Prepucio

Clítoris

Glande

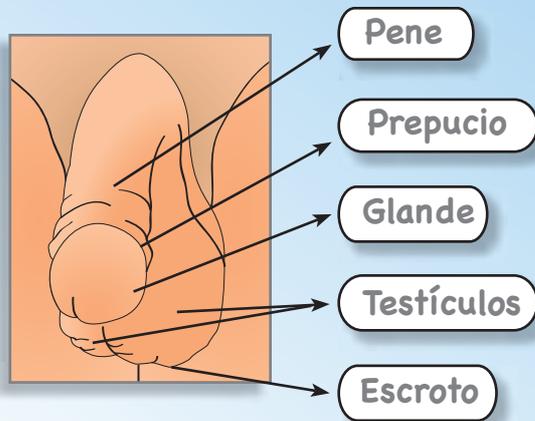
Aparato genital masculino

Aparato genital femenino

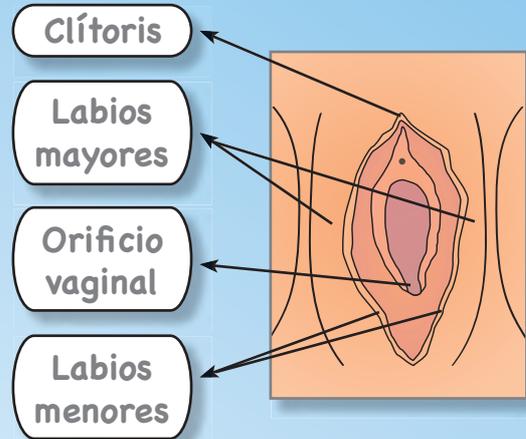


- **Compara** lo que has realizado con las siguientes imágenes:

### Aparato genital masculino



### Aparato genital femenino



### ¿Sabías qué...?

- La vulva es el conjunto de todas las partes del aparato genital externo femenino.
- En las chicas, por encima del orificio vaginal se encuentra el orificio de la orina.
- En los testículos se producen los espermatozoides.
- El prepucio es una piel muy fina que recubre al glándula.

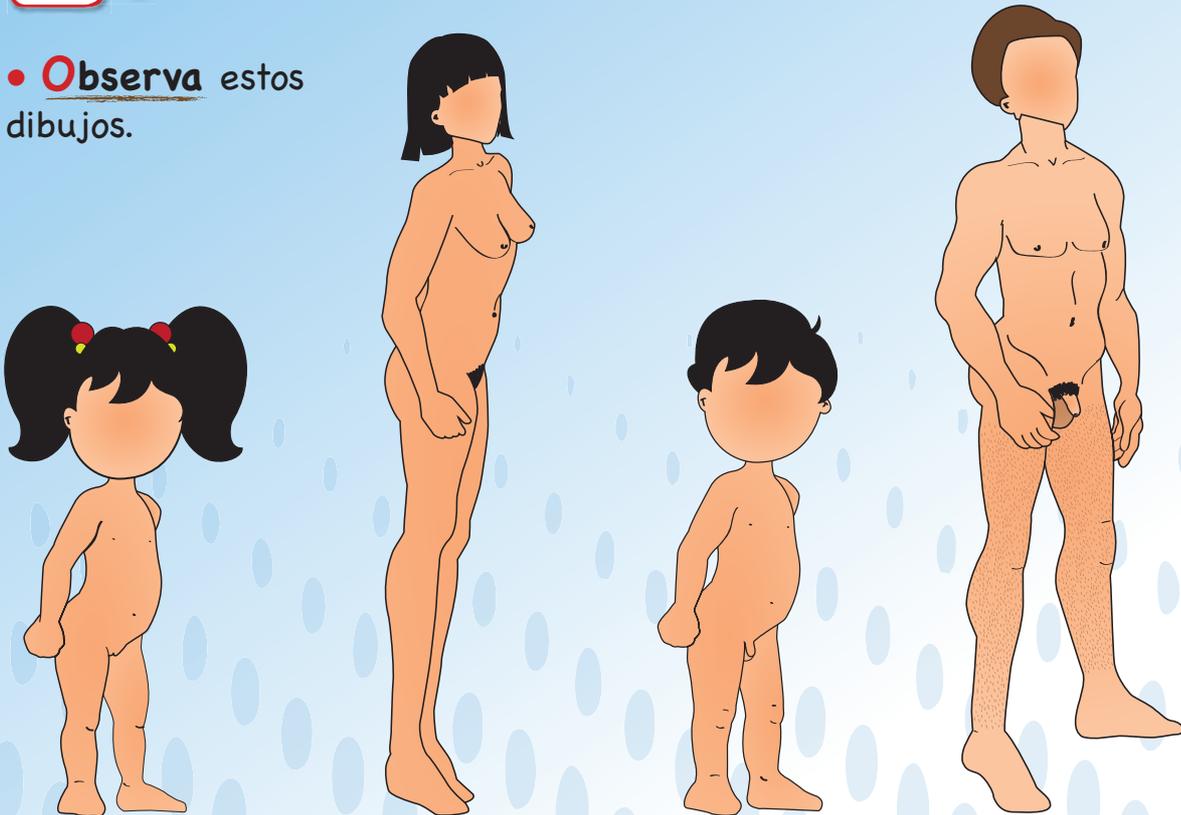


Tus genitales forman parte de tu intimidad.

# Unidad 4. MI CUERPO CAMBIA

## Actividad 1. Encuentra las diferencias

• **Observa** estos dibujos.



• **Escribe** las diferencias que veas entre la niña y la mujer y entre el niño y el hombre.

Diferencias niña/mujer

Diferencias niño/hombre



## Actividad 2. ¿Cómo cambia mi cuerpo?



Es posible que tu cuerpo esté empezando a cambiar.

Tu cuerpo cambia, tus emociones y sentimientos también. Crecer significa madurar, cambiar. Este es el camino para que tú te conviertas en una persona adulta.

Esta etapa se llama **PUBERTAD**.

Le ocurre a todos los niños y las niñas, aunque de manera diferente.

### CAMBIOS EN LA PUBERTAD

#### En las niñas

Aumenta la altura y el peso.  
Las caderas se ensanchan.  
Los pechos crecen y los pezones se destacan.  
Aparece vello en las axilas y en el pubis.  
A veces aparecen granos en la cara.  
Aumenta el vello en los brazos.  
Aumenta el sudor.  
Los genitales se engrosan y oscurecen.  
Aparece la primera regla o menstruación.

#### En los niños

Aumenta la altura y el peso.  
La voz se vuelve más grave.  
Aparece el vello en las axilas, el pubis y el escroto.  
También puede salir vello en la cara, pecho, espalda y piernas.  
Los músculos de todo el cuerpo empiezan a desarrollarse.  
Aumenta el sudor.  
A veces aparecen granos en la cara.  
El pene aumenta de tamaño y se oscurece.  
Los testículos se agrandan.  
Aparecen las primeras poluciones nocturnas.

Todos estos cambios se los debemos a la acción de las hormonas, que empiezan a trabajar a marcha forzada.

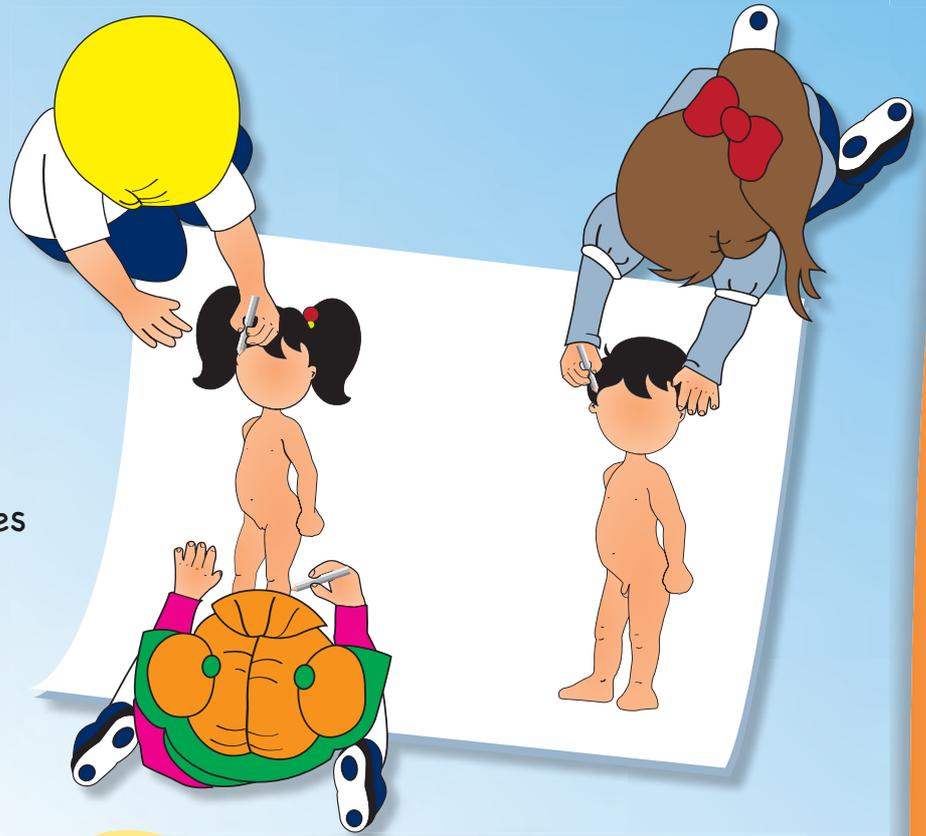


#### Hormonas



- **Elaboramos**, por grupos, un mural en una cartulina, con la silueta de un niño y una niña, sobre las que escribiremos los cambios que se producen en la pubertad en cada sexo.

- **Exponemos** los murales por toda la clase.



### ¿Sabías qué...?

- La regla o menstruación es la expulsión de una pequeña cantidad de sangre por la vagina, porque se desprenden las células que recubren las paredes del útero. Se repite aproximadamente cada 28 días y es algo normal. Puede producir algunas molestias pero no es una enfermedad. Por eso tendríamos que evitar utilizar la expresión "estoy mala" y cambiarla por "estoy con la regla".
- Una polución nocturna es la expulsión involuntaria de una pequeña cantidad de semen por el pene durante la noche, y es algo completamente normal.
- La sexualidad puede expresarse con otras personas o con tu propio cuerpo (autoestimulación o masturbación).
- La masturbación forma parte de tu intimidad. Ayuda a conocer nuestro cuerpo y nos proporciona placer.

# Actividad 3. Dialogamos



- **Pregunta** al familiar que tú prefieras qué cambios ha notado en ti en tu último año.

---

---

---

---

---

---

---

---

- **¿Cómo** te has sentido con lo que te ha dicho?

---

---

---

---

---

---

---

---



**NO OLVIDES:**  
Conozco y cuido mi cuerpo.  
Me quiero, me cuido, me protejo.

# Unidad 5. MI MUNDO AFECTIVO

## Actividad 1. Me siento una persona querida cuando...



A partir de ahora tu mundo afectivo se va ampliando, es cuando nacen las grandes amistades, las primeras atracciones y los primeros amores.

- **Escribe** una vivencia o una experiencia en la que te hayas sentido querido o querida, bien por alguien de tu familia o por cualquier otra persona.

Me sentí una persona querida cuando...



Las relaciones afectivas contribuyen a que nos sintamos bien.



## Actividad 2. Me relaciono



- **Escribe** un listado con los nombres de tus AMIGOS y de tus AMIGAS.

Mis amigos y amigas:

¿Qué cosas sueles hacer cuando estás con ellas y ellos?

---

---

---

¿Qué es para ti la amistad?

---

---

---

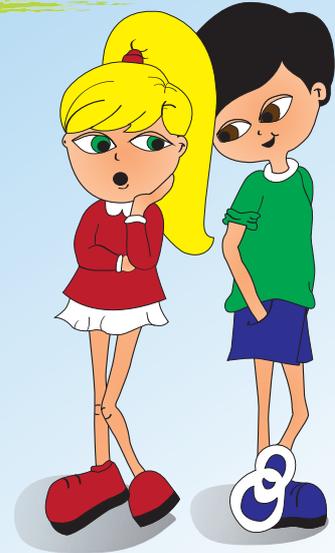


- **Compartimos** en la clase lo que hemos escrito.

# Actividad 3. Nuevos sentimientos



A medida que vamos creciendo, van apareciendo otros sentimientos, como la atracción sexual, que se va diferenciando de la amistad y el cariño.



- **Identifica** en esta sopa de letras las siguientes palabras: **AMOR, RESPETO, DESCONFIANZA, CELOS, SECRETOS, SENTIMIENTOS, OPINIONES, DESEOS.**

I	S	O	P	I	N	I	O	N	E	S	N
E	O	C	A	S	I	O	N	O	R	T	Y
Q	T	W	S	D	R	T	N	A	O	C	A
S	E	D	V	E	O	T	E	P	S	E	R
T	R	D	A	S	J	I	L	R	O	P	O
O	C	O	P	E	Z	H	I	B	O	D	M
D	E	S	C	O	N	F	I	A	N	Z	A
X	S	Z	A	S	C	E	L	O	S	C	J
F	E	T	U	C	H	I	N	I	O	C	A
S	E	N	T	I	M	I	E	N	T	O	S

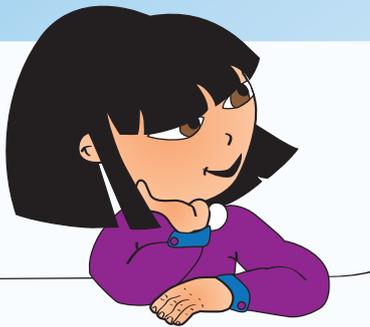
- **Subraya** en las siguientes frases las palabras que has identificado en la sopa de letras.

- 1.- Los celos no son un signo de amor. Son signos de desconfianza.
- 2.- Tus opiniones son importantes aunque sean diferentes.
- 3.- En unas relaciones sanas se comparten las aficiones, los gustos..., y también los secretos y problemas.
- 4.- Expreso mis deseos y mis sentimientos.

# Actividad 4. Querido, querida



- **Piensa** en una persona querida.
- **Escríbele** una carta en la que puedas expresarle lo importante que es para ti.
- **Exprésale** cuáles son tus sentimientos hacia ella y el afecto que sientes.



A large white sheet of paper with horizontal blue lines, representing a letter, is shown inside a light blue envelope. The envelope is open, and the paper is slightly curled at the top. The background is a light blue gradient.

Apostemos siempre  
por unas relaciones  
afectivas sanas  
basadas en el  
respeto.



