

---

# PLACERES QUE ABREN MUNDOS

## Taller de educación sexual para ciclo medio de primaria

Este taller está basado en cuatro ejes: las emociones, los sentimientos, la escucha (tanto la autoescucha como la escucha de las demás) y los límites. Haremos servir la magia de nuestros cuerpos para conectarlos con nuestra imaginación y nuestras propias emociones, y lo representaremos en un mapa de emociones y límites de nuestros propios cuerpos.

### OBJETIVOS

- Promover el conocimiento del propio cuerpo como una forma de autocuidado.
- Dar herramientas de autoescucha y autocuidado, y de escucha y cuidado de las demás.
- Abrir un espacio donde explicitar las emociones y los afectos sin juzgarlos
- Celebrar la diversidad corporal
- Aprovechar la creatividad y la magia de la infancia para ampliar los imaginarios de lo posible y nuestras maneras de ser y de relacionarnos
- Dar herramientas para reconocer nuestros límites, como expresarlos y como respetar los límites de las demás.
- Priorizar el placer como base de autocuidado.

### CONTENIDOS

- Autoconocimiento
- Emociones y sentimientos
- Diversidad corporal como riqueza
- Autocuidado, cuidado de las demás y respeto
- Autoescucha. Límites y consentimiento.

### METODOLOGÍA

- Utilizaremos un recurso audiovisual para explicar las emociones y después exploraremos emoción por emoción si sabemos de cual se trata, si la hemos sentido alguna vez y en que parte del cuerpo la sentimos cada una de nosotras. Hablaremos de como los cuerpos perciben estas sensaciones, que cada cuerpo es único y tiene sensaciones diferentes y explicaremos que a veces estas sensaciones pueden resultar agradables o desagradables. Exploraremos y hablaremos de la importancia de cuidar nuestro cuerpo. Pondremos en el centro la autoescucha como forma de cuidarnos. Y expresaremos nuestros límites al grupo así como escucharemos los límites de las demás.

### Personas destinatarias

Peques de 8 a 10 años. Grupos-clase 3º y 4º primaria.

### Duración

Una o dos sesiones de 1 hora y media