

# Plan de Sexualidad, Afectividad y Género

Profesora:Nayadher Villanueva Garrido



Este año en el plan de Sexualidad, Afectividad y Género hemos querido trabajar diferentes temáticas que fueran de utilidad en este tiempo tan difícil que nos tocó vivir a todos como:

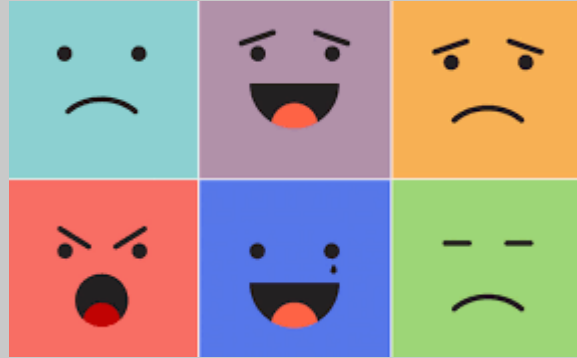
La importancia de la empatía



Salud mental



Emociones



Autocuidado



Grooming



Ciberbullyng



Tiempo y uso de pantallas



Haremos un paseo por algunos de los temas trabajados durante este año.

# Las emociones

Las emociones o sentimientos son muy importantes en nuestra vida. Reflejan nuestro mundo interno. Determinan nuestro modo de ser y cómo nos relacionamos con lo que sucede a nuestro alrededor.



Las emociones y sentimientos son parte de nosotros por eso aprender a identificarlas, reconocerlas y expresarlas es importante.





# La salud mental

Nuestra salud mental es muy importante , ya que nos permite estar en armonía con nosotros mismos y con nuestro entorno.



La pandemia por la que estamos pasando nos obligó a cambiar muchos de nuestros hábitos y forma de vivir tan rápido que no alcanzamos a asimilar lo que sucedía.



Debido a todo lo que ha pasado a nivel mundial hemos tenido que estar confinados y todas las actividades que antes hacíamos como ir al colegio ya no son posibles de manera presencial.



# Uso de pantallas...

Desde que despertamos , durante la mayor parte del día estamos expuestos a un sinnúmero de imágenes , no sólo en el televisor , el celular, los computadores ya son parte de nuestra vida sobretodo por la necesidad que se generó de su uso en este tiempo de pandemia.



También estar frente a pantallas o que nuestros hijos se vean expuestos a las redes sociales nos advierte algunos peligros ...

# El grooming...

El grooming, corresponde a los delitos asociados a la explotación sexual de menores a través de internet como el almacenamiento, distribución, producción, difusión y comercialización de material pornográfico infantil, y el abuso sexual impropio.



## Ciberbullying = Ciberacoso

Se refiere al acoso virtual, molestar, humillar, avergonzar a otros, a través de medios tecnológicos como redes sociales o internet en general.



No debemos pensar en el uso del móvil sólo de forma negativa: también es perfecto para que los niños estén más tranquilos en viajes largos o en la comunicación instantánea con padres , amigos , familiares sobretodo con este tiempo de aislamiento al que todos nos vimos sometidos .





Todos estos temas y videos se encuentran disponibles en la página de nuestro colegio para que los puedas ver