



APRENEM A ACOMPANYAR LA SEXUALITAT I LES EMOCIONS

Guia didàctica per a primària (3r a 6è)

Encàrrec i edició:

Consell Comarcal d'Osona

Autoria de continguts:

Mina Torres Serveto (Mediare)

Disseny gràfic i maquetació:

Olga Llaverias

Aquesta obra està subjecta a una llicència Creative Commons Reconeixement – No comercial – Compartir igual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0). Se'n permet la còpia i adaptació amb finalitats no comercials, sempre que se'n citi l'autoria i que les obres derivades es distribueixin amb la mateixa llicència.

Guia elaborada per:

Mediare i Intaboo

Supervisió, revisió tècnica i coordinació:

Anton Uró (Mediare)

Any de publicació:

2025





APRENEM A ACOMPANYAR LA SEXUALITAT I LES EMOCIONS

Guia didàctica per a primària (3r a 6è)

Introducció

La sexualitat és una part inherent de la vida humana. En la infància i la preadolescència, la canalla comença a fer-se preguntes sobre el cos, les emocions i les relacions amb els iguals. Cap al final de primària poden aparèixer els primers signes de pubertat i és freqüent que hi hagi curiositat, dubtes o vergonyes.

Aquesta guia vol facilitar al professorat de 3r a 6è de primària activitats breus i dinàmiques, que es puguin fer a tutoria amb el material habitual de l'aula (pissarra, fulls, llapis, gomets...). Alguns recursos es proposen com a annexos descarregables i imprimibles, però sempre hi ha una alternativa sense impressora.

Objectius de la guia



- Comprendre que la sexualitat i la pubertat formen part natural del creixement, i vincular-les amb el respecte envers el propi cos i el dels altres.
- Identificar alguns canvis físics i emocionals de la pubertat, posar-hi paraules i compartir com es viuen, reconeixent que cada persona té ritmes i vivències diferents.
- Expressar què t'agrada i què no, establint consentiment i límits personals, i comunicant-los de manera clara i respectuosa.
- Comprendre els genitals externs i la diversitat corporal, rebre informació clara i fomentar el respecte per tots els cossos.

Per què és important el nostre paper?



El nostre paper és important per:

- Detectar precoçment malestars i inquietuds sexoaffectives (canvis d'actitud, comentaris sobre el cos, conflictes entre iguals...) i activar les respostes educatives que pertoquin.
- Obrir espais de diàleg segurs i guiats per treballar el consentiment, els límits, les emocions, les identitats i els mites amb informació clara i adaptada a l'edat.
- Educar en valors i habilitats relacionals (respecte, igualtat, empatia) i acompanyar l'alumnat cap a relacions més sanes amb el propi cos i amb les altres persones
- En cas de detectar malestar o conductes de risc, derivar cap als serveis especialitzats (Intaboo, Salut i Escola, etc.) i/o activar el protocol corresponent.

Què hem de tenir en compte?



- No jutjar, criticar ni culpabilitzar les preguntes, els comentaris o els comportaments relacionats amb la sexualitat.
- Parlar des de la comprensió, amb un llenguatge senzill i adaptat a l'edat.
- Fomentar espais de diàleg i participació, respectant qui no vulgui parlar en veu alta.
- Escoltar amb empatia i validar les emocions que sorgeixin dins l'aula.
- Recordar i reforçar les normes de respecte, confidencialitat responsable i no burla.
- Modelar habilitats relacionals en sexualitat: comunicació assertiva, demanar i donar consentiment, respectar límits i saber demanar ajuda.
- Tenir present la diversitat sexoaffectiva (orientació sexual, identitat o expressió de gènere).

Dinàmiques



Les dinàmiques següents estan pensades per dur-se a terme dins l'hora de tutoria, en grup classe. Es poden adaptar al nivell (3r-4t o 5è-6è), ajustant el llenguatge i els exemples, i no cal fer-les totes. El centre pot seleccionar les que millor encaixin amb el seu projecte. Aquestes dinàmiques poden ser un complement del taller "El meu cos, el meu saber: educació sexual i afectiva per a infants" d'Intaboo.

El joc dels canvis

Objectiu

Reconèixer, de manera vivencial i en moviment, alguns canvis físics i emocionals relacionats amb la pubertat i veure que cada persona té ritmes diferents

Descripció

1. Abans de la sessió, la persona docent prepara les targetes amb canvis físics i emocionals (es poden treure de l'annex 1 i copiar-les en fulls o imprimir-les si és possible).
2. A l'aula es col·loquen dos cartells als racons: «Canvis físics» i «Canvis emocionals».
3. L'alumnat, per parelles o en grups petits, rep 3 o 4 targetes. S'han de moure per l'aula i decidir a quin racó col·loquen cada canvi.
4. Quan totes les targetes estan penjades, es fa un petit passeig pels racons i, en grup gran, es comenten alguns canvis sense personalitzar-los ("Hi ha persones a qui ja els passa...", "Altres encara no...", "Quins canvis ja esteu notant?", ...).

Contingut

Canvis físics (creixement, menstruació, canvi de veu, pèl corporal ...); canvis emocionals (vergonya, canvis d'humor, necessitat de privadesa, ...), i ritmes diferents de maduració. Vegeu l'annex 1.

Tancament

Proposta de preguntes:

- Us sorprèn algun dels canvis que han sortit?
- Us ajuda veure que no tothom va al mateix ritme?
- Què podem fer perquè ningú es rigui dels canvis d'altres persones?

Material de la classe

Fulls amb els canvis (copiats a mà o impresos des de l'annex 1), tisores, cinta adhesiva o blu-tack per enganxar-los als racons, dos fulls grossos per als cartells. Opcional: gomets o retoladors per remarcar canvis que ja es viuen més al grup.

M'agrada? T'agrada?

Objectiu

Parlar de la importància del plaer i el consentiment en el contacte físic quotidià; reconèixer que a cada persona li agraden coses diferents i que cal preguntar abans de tocar.

Descripció

1. Es prepara un «semàfor» dins l'aula: tres cartells enganxats en diferents punts («M'agrada» – verd, «Depèn» – groc, «No m'agrada gens» – vermell). Els colors es poden escriure o dibuixar amb retolador.

2. La persona docent explica que llegirà situacions quotidianes: una abraçada d'una amistat / pessigolles d'una persona de la classe / un petó a la galta d'una persona de la família / una amistat que s'asseu molt a prop teu / donar la mà a una persona adulta / jocs d'empentes o de lluita al pati / seure a la falda d'una persona de la família / recolzar el cap a l'espatlla d'una amistat / una carícia al cap o als cabells / una abraçada sorpresa per darrere.

Cadascú es mourà fins al cartell que representi com se sent en aquella situació.

3. Després de cada situació, qui vulgui pot explicar per què s'ha posat en aquell color. Es remarcarà que no cal que tothom senti el mateix i que totes les opcions són vàlides.

4. Es treballen frases senzilles per demanar i donar consentiment: «Et ve de gust...?», «Ara no», «Així sí / així no». Es poden repetir en veu alta com un petit joc de rol.

Contingut

Plaer i desplaer en el contacte físic, límits personals, diferències entre persones, dret a dir que no, idees bàsiques de consentiment i respecte.

Tancament

Preguntes possibles:

- Què podem fer si algú no respecta el nostre «no»?
- Com podem preguntar abans de tocar algú?
- Com podem saber si l'altra persona s'hi sent a gust?

Material de la classe

Tres fulls o cartolines per escriure-hi «M'agrada», «Depèn» i «No m'agrada gens»; cinta adhesiva per enganxar-los; llista de situacions preparada per la persona docent (es pot tenir a la guia o en un full).

Com em fa sentir?

Objectiu

Ajudar l'alumnat a identificar emocions relacionades amb els canvis del cos i les relacions, i oferir estratègies senzilles per gestionar-les.

Descripció

1. Es col·loquen quatre cartells en diferents punts de l'aula: «Alegria», «Tristesa», «Vergonya», «Enuig o ràbia».

2. La persona docent llegeix petites situacions:

Alegria: que et feliciti per un treball / que una amistat et convidi a jugar o quedar / rebre un missatge agradable d'algú que estimes / que una amistat et defensi davant d'altres / poder parlar d'un dubte del cos amb algú de confiança.

Tristesa: que una amistat s'allunyi del teu grup / que ningú et triï per a un joc / que riguin quan expliques una cosa important / discutir amb una persona de la família / no agradar-te el teu cos quan et mires al mirall.

Vergonya: comentar en veu alta sobre el teu cos / que es vegi una taca de suor o de regla / llegir en veu alta davant de tothom / que vegin que mires algú que t'agrada i ho comentin / preguntes sobre la regla, els pits o el penis davant d'altres persones.

Enuig o ràbia: bromes repetides sobre el teu cos / que una amistat expliqui un secret teu / que algú et toqui "de broma" sense permís / que no et creguin quan dius que una cosa t'ha fet mal / que et tallin o ridiculitzin a classe per fer riure.

Després de cada situació, l'alumnat es mou al cartell que millor representa com creu que es podria sentir algú en aquesta situació.

3. En grups petits, es comenten idees sobre què pot ajudar quan algú se sent així (parlar amb algú, escriure-ho, respirar fondo, demanar espai, etc.) i es recullen en un full.

Contingut

Emocions bàsiques (alegria, tristesa, vergonya i ràbia); relació entre situacions, emocions i respostes; estratègies de gestió i persones de confiança.

Tancament

Es pot preguntar:

- Quines emocions han sortit més sovint avui?
- Quines coses us ajuden quan esteu així?
- A qui podríeu demanar ajuda a l'escola si alguna cosa us preocupa?

Material de la classe

Quatre fulls grossos per als cartells d'emocions, cinta adhesiva, llapis o retoladors.

Coneguem els nostres genitals

Objectiu

Saber els noms i algunes funcions bàsiques dels genitals externs (vulva i penis), parlar dels genitals amb naturalitat i introduir de manera senzilla la diversitat de cossos, inclosos els genitals intersexuals.

Descripció

- 1. En grup gran, la persona docent dibuixa a la pissarra un esquema senzill d'una vulva i, a sota, un esquema senzill d'un penis (o bé projecta els dibuixos de l'annex 2 si el centre disposa de projector).
- 2. Es demana a l'alumnat, en grups petits, que intentin recordar o imaginar quines parts coneixen (només si se senten còmodes) i que les escriguin en un full.
- 3. A partir de l'annex 2, la persona docent va presentant els noms correctes de les parts i les funcions més bàsiques d'una manera clara i respectuosa (mont de Venus, llavis, clítoris, penis, escrot...). Es van anotant els noms a la pissarra al costat dels dibuixos.
- 4. Per acabar, es comenta breument que hi ha persones que neixen amb genitals intersexuals, que són una variació natural del cos humà, i es reforça la idea que tots els cossos mereixen respecte.

Contingut

Parts bàsiques de la vulva i del penis; funcions relacionades amb orinar, menstruar i sentir plaer; diversitat corporal i idea introductòria dels genitals intersexuals. Vegeu l'annex 2.

Tancament

Preguntes possibles:

- Coneixíeu alguns d'aquests noms i funcions?
- Per què creieu que a vegades costa parlar dels genitals?
- Coneixíeu els genitals intersexuals?

Material de la classe

Pissarra i retoladors o guix; opcionalment, projector per mostrar els dibuixos de l'annex 2; fulls i llapis perquè els grups anotin les parts que coneixen.

ANNEX 1. Dinàmica 1. El joc dels canvis

Llista orientativa de canvis que es poden escriure en targetes o en fulls per col·locar-los als racons. Es poden adaptar al nivell del grup.

Canvis emocionals i relacionals

Canvis físics



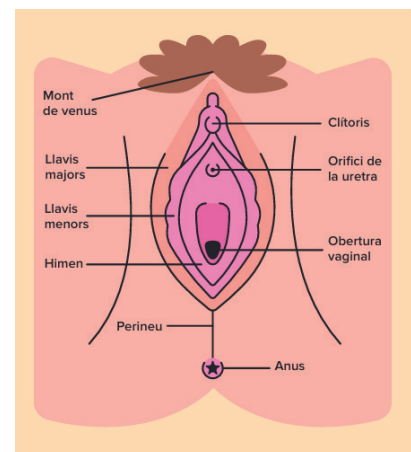
Alts i baixos emocionals més freqüents.	Creixement del pèl corporal (a les aixelles, pubis...).
Augment de la sensibilitat i de la intensitat amb què es viuen les coses.	Crec que m'estiro de cop (creixement en alçada).
Cerca d'identitat («Qui soc?»).	Canvis a la pell (granets, pell més grassa).
Més importància del grup d'iguals i del que pensen de mi.	Canvis en la veu.
Sentir vergonya del propi cos o de certs canvis.	Creixement dels genitals.
Més necessitat de privadesa.	Primeres menstruacions (menarquia).
Canvis en les amistats (nous grups, aliances, conflictes).	Primeres ejaculacions (espermaquia).
Por al rebuig o a no encaixar.	Canvis en el pes i en la forma del cos.
Més desig d'independència respecte a la família.	Desenvolupament dels pits.
Preocupació pel futur o per «fer-se gran».	Canvis en les dents (per exemple, queixals nous).

ANNEX 2. Dinàmica 4. Coneguem els nostres genitals

Aquest annex recull continguts bàsics sobre la vulva, el penis i els genitals intersexuals. Es recomana adaptar el llenguatge a l'edat i al grup.

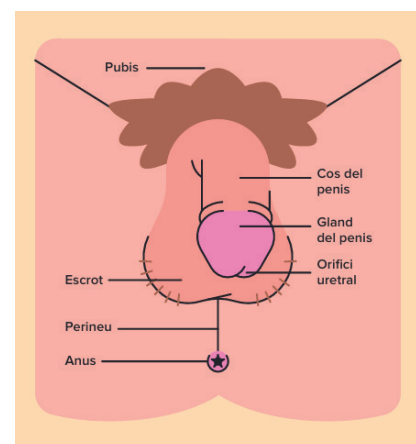
Vulva

- La vulva és un genital extern.
- El mont de Venus és la zona arrodonida per sobre del pubis, on acostuma a créixer pèl a la pubertat.
- Els llavis majors i menors protegeixen l'entrada de la vagina i la uretra.
- El clítoris és un òrgan molt sensible que serveix per sentir plaer.
- Per la uretra surt l'orina. Per la vagina surten la menstruació, el flux i els nadons.
- L'himen és un plec de teixit, com un tercer llavi, que envolta l'entrada de la vagina. No és una membrana transparent que es trenca.



Penis i escrot

- El penis és un genital extern amb moltes terminacions nervioses. Es pot posar erecte quan hi ha excitació o sense excitació.
- La punta del penis s'anomena gland; sovint està coberta pel prepuci, menys quan s'ha fet una circumcisió.
- Per la uretra del penis surt l'orina i també el semen quan hi ha ejaculació.
- L'escrot és el sac de pell que conté els testicles i ajuda a protegir-los i a regular-ne la temperatura.



Genitals intersexuals i diversitat corporal

- Hi ha persones que neixen amb característiques sexuals (genitals, hormones i cromosomes) que no encaixen amb els genitals "masculins" o "femenins".
- Es parla de persones intersexuals.
- La intersexualitat és una variació natural del cos humà, no una malaltia.
- És important que les decisions sobre el cos les pugui prendre la mateixa quan sigui prou gran.
- A l'aula, el missatge clau és que tots els cossos mereixen respecte i que no es pot insultar ni fer bromes sobre els genitals o el cos de ningú.



Podeu contactar amb Intaboo a:

✉ programespreventius@cssosona.cat

📞 625 245 332