



Mi cuerpo es Mío

GUÍA DIDÁCTICA

Presentación

A educación afectivo-sexual e a prevención das violencias contra a infancia non son meras materias complementarias, senón que constitúen unha responsabilidade fundamental e ineludible do sistema educativo no seu conxunto. O seu papel vai máis alá da transmisión de coñecementos académicos, implicando o desenvolvemento integral das persoas. Neste sentido, a adquisición temperá de ferramentas cruciais que permitan identificar límites persoais e interpersoais, recoñecer situacións de risco potenciais e exercer de forma consciente e plena o dereito á autonomía corporal é, sen dúbida, clave para garantir a protección integral, a dignidade e o benestar de todos os nenos e nenas. Esta base sólida constrúe a capacidade de resiliencia e a autoprotección desde idades temperás, preparando á infancia para navegar o mundo de forma segura e empoderada.

Esta guía didáctica foi desenvolvida meticulosamente baseándose no conto pedagóxico *Mi cuerpo es mío*, unha ferramenta narrativa xa recoñecida pola súa eficacia no fomento da conciencia corporal e os límites. A guía está concibida especificamente como un recurso pedagóxico adaptado para o traballo directo na aula, dirixido de maneira precisa a Educación Infantil e os primeiros ciclos de Educación Primaria. O seu principal obxectivo é proporcionar ao profesorado non só un marco teórico claro e estruturado, senón tamén pautas rigorosas para a abordaxe dos contidos complexos que emerxen da lectura e discusión deste relato. Ademais, ofrece unha orientación conceptual profunda e ferramentas prácticas e aplicables para o seu desenvolvemento educativo, asegurando que os educadores poidan facilitar un diálogo aberto e construtivo sobre estes temas vitais de maneira adecuada á idade e ao contexto da aula.

É crucial subliñar que esta guía non pretende en ningún momento substituír a intervención especializada que poida requirirse en casos de vulneración de dereitos ou violencia. Pola contra, o seu propósito é unicamente dotar ao ámbito educativo e, en particular, ao profesorado, de ferramentas preventivas e proactivas. Estas ferramentas están deseñadas para ser respectuosas co proceso de desenvolvemento de cada neno e nena, así como para estar adaptadas á súa idade e capacidade de comprensión. Todo isto realízase desde unha perspectiva de dereitos da infancia firmemente arraigada, promovendo a igualdade de xénero e fortalecendo os mecanismos de protección, co fin último de crear contornos seguros onde a infancia poida medrar libre e protexida.

Obxectivos Pedagóxicos

A presente guía didáctica ten como finalidade principal ofrecer ao profesorado unha ferramenta formativa e práctica para o traballo na aula do conto *Mi corpo es mío*, desde unha perspectiva preventiva, educativa e respectuosa coa infancia. Os obxectivos pedagóxicos que se perseguen son os seguintes:

1

Autonomía corporal

Favorecer a comprensión da autonomía corporal como dereito fundamental da infancia.

2

Consentimento

Introducir de maneira clara e adaptada o concepto de consentimento.

3

Identificación de límites

Dotar ao alumnado de ferramentas para identificar situacións que xeran incomodidade ou vulneración de límites.

4

Dereito á negativa

Reforzar a capacidade de dicir "non" e validar a expresión da negativa.

5

Educación emocional

Promover a educación emocional vinculada ao corpo e ás sensacións corporais.

6

Prevención

Contribuír á prevención da violencia sexual infantil desde o ámbito educativo.

7

Formación docente

Capacitar ao profesorado para abordar estes contidos con seguridade, rigor e adecuación á etapa evolutiva.

O Conto como Ferramenta Pedagóxica

Por que *Mi cuerpo es mío*?

Mi cuerpo es mío parte de situacións cotiás e recoñecibles para transmitir unha mensaxe esencial: cada persoa é dona do seu corpo e ten dereito a decidir sobre el. O relato rompe coa idea de obediencia corporal automática cara ás persoas adultas e introduce unha noción clave para a prevención da violencia sexual: o consentimento.

O conto permite traballar de maneira directa cuestións que adoitan ser difíciles de abordar na aula, facéndoo cunha linguaxe clara, sen alarmismo e desde a normalización do dereito a dicir non, a expresar incomodidade e a pedir axuda.



O conto é unha ponte natural entre a vida cotiá e os valores de autonomía e respecto que queremos construír desde a infancia.

Linguaxe clara

Mensaxes directas e adaptadas á idade, sen tecnicismos nin alarmismo.

Situacións cotiás

Escenarios recoñecibles que facilitan a identificación e a empatía do alumnado.

Perspectiva preventiva

Normaliza o dereito á negativa e ao pedimento de axuda como ferramentas de autoprotección.

Bloques Temáticos a Traballar

A seguinte estrutura identifica os bloques temáticos específicos que deben abordarse a partir deste conto, constituíndo o núcleo pedagóxico da guía. Estes bloques non son intercambiabes nin xenéricos, senón propios e inseparables do relato.

Autonomía corporal e dereito ao propio corpo

A autonomía corporal é o eixo vertebrador do conto *Mi corpo es mío* e constitúe un dereito básico recoñecido na Convención sobre os Dereitos do Neno. Desde unha perspectiva pedagóxica, implica que cada neno e cada nena debe comprender que o seu corpo lles pertence e que teñen dereito a decidir sobre el.

Na aula, este bloque debe abordarse explicando que o corpo forma parte da identidade persoal e que merece respecto en todas as circunstancias. É importante transmitir que ningunha persoa, independentemente da súa idade, relación ou autoridade, pode tocar, mirar ou invadir o corpo doutro sen permiso.

O profesorado debe traballar este contido de maneira progresiva, empregando exemplos cotiáns e linguaxe sinxela, evitando calquera enfoque alarmista. O obxectivo non é xerar medo, senón fortalecer a percepción de control e seguridade sobre o propio corpo.



Consentimento, Sensacións e Emocións

Consentimento: que é e como se expresa

O consentimento é un concepto central na educación preventiva e debe introducirse desde idades temperás de forma clara e adaptada. O conto permite explicar que o consentimento é unha decisión persoal, libre e consciente que debe existir sempre antes de calquera contacto corporal.

Na práctica educativa, é fundamental aclarar que o consentimento non se supón nin se dá por feito, senón que debe ser explícito e respectado. Ademais, cómpre explicar que pode cambiar en calquera momento e que dicir "si" unha vez non obriga a manter esa decisión.

Este bloque debe traballarse facendo especial fincapé en que o consentimento non depende da confianza, do cariño nin da relación coa outra persoa, desmontando así mensaxes culturais que poden resultar perigosas para a protección da infancia.



Decisión libre e consciente

O consentimento é sempre voluntario, pode retirarse en calquera momento e non se presupón nin se impón.



Sinais de alerta corporais

Incomodidade, medo ou nerviosismo son sensacións que o alumnado debe aprender a recoñecer e a nomear.



Clima de confianza

Validar todas as emocións sen xuízos favorece que o alumnado poida expresarse con seguridade.

Identificación de sensacións corporais e emocionais

O conto establece unha conexión directa entre corpo e emocións, permitindo traballar a educación emocional como ferramenta de protección. Aprender a recoñecer sensacións corporais desagradables é clave para identificar situacións de risco.

Desde a aula, este bloque debe abordarse axudando ao alumnado a poñer nome ás emocións e sensacións que experimenta: incomodidade, medo, nerviosismo, confusión ou malestar. O profesorado debe explicar que estas sensacións funcionan como sinais de alerta e que deben ser atendidas.

Traballar este contido implica validar todas as emocións, evitando xuízos e fomentando un clima de confianza no que o alumnado poida expresarse con liberdade.

Dereito a Dicir Non e Relacións de Poder

Dereito a dicir non e validación da negativa

Unha das achegas máis relevantes de *Mi cuerpo es mío* é a normalización do dereito a dicir "non". Este bloque debe traballarse explicando que a negativa é unha resposta lexítima cando algo non resulta cómodo ou desexado.

É importante transmitir que dicir "non" non implica ser desobediente nin maleducado, e que non é necesario xustificar a decisión. O profesorado debe reforzar a idea de que unha negativa sempre debe ser respectada.

Este contido contribúe directamente ao fortalecemento da autoestima, da seguridade persoal e da capacidade de autoprotección.

Relacións de poder e límites

O conto permite introducir, de forma adaptada á idade, a noción de relacións de poder. Este bloque aborda a diferenza entre autoridade e abuso de autoridade, explicando que as persoas adultas tamén teñen a obriga de respectar os límites corporais da infancia.

Na aula, debe traballarse que o afecto, a confianza ou a autoridade non xustifican a invasión do corpo. Este enfoque resulta esencial para desmontar mensaxes baseadas na obediencia cega que poden facilitar situacións de abuso.

Comprender as relacións de poder de forma adaptada á etapa evolutiva axuda a que o alumnado poida recoñecer cando unha situación non é xusta e actuar en consecuencia buscando axuda.



A negativa é lexítima

Dicir "non" é sempre válido e non require xustificación.



Non é desobediencia

Rexeitar algo que non é desexado non implica ser maleducado ou desobediente.



Autoridade ≠ Abuso

A autoridade adulta non xustifica nunca a invasión dos límites corporais da infancia.

Rede de Apoio e Prevención da Violencia



Rede de apoio e persoas de confianza

Este bloque céntrase na importancia de contar con persoas adultas de referencia ás que acudir cando algo non vai ben. O conto transmite que pedir axuda é unha acción positiva e protectora.

O profesorado debe axudar ao alumnado a identificar persoas de confianza no seu contorno próximo e explicar que falar é unha forma de coidarse. Tamén é importante transmitir que, se unha persoa non escoita, pódese buscar outra.

Prevención da violencia sexual desde a infancia

Este bloque integra todos os anteriores desde unha perspectiva claramente preventiva. A educación sobre o corpo, os límites e o consentimento non expón á infancia a riscos, senón que a protexe.

Na aula, debe explicarse que a violencia sexual existe, pero que pode previrse a través da información, da comunicación e da educación. Este enfoque contribúe á creación dunha cultura do respecto e da seguridade.

1

Información

Coñecer os propios dereitos e os límites corporais.

2

Comunicación

Falar con persoas de confianza cando algo non vai ben.

3

Educación

Construír unha cultura de respecto e seguridade desde a infancia.

4

Protección

Prevención efectiva da violencia sexual a través da concienciación.

Orientacións Metodolóxicas para a Aula

Para garantir que o traballo con estes contidos sexa efectivo, respectuoso e axeitado á etapa evolutiva do alumnado, é fundamental que o profesorado teña en conta as seguintes orientacións metodolóxicas no deseño e desenvolvemento das actividades.



Crear un clima de seguridade, confianza e respecto

O ambiente emocional da aula é o punto de partida imprescindible. O alumnado necesita sentirse seguro para participar, expresar dúbidas e compartir experiencias. O profesorado debe establecer desde o inicio un espazo libre de xuízos onde todas as intervencións sexan benvidas e tratadas con respecto.



Evitar dramatizacións invasivas

É fundamental non recrear situacións de abuso nin utilizar exemplos que poidan resultar impactantes ou traumáticos. O obxectivo é educar de forma normalizada e positiva, non xerar ansiedade nin medo. Os contidos deben presentarse con naturalidade e desde a perspectiva do dereito e do empoderamento.



Respectar sempre os límites do alumnado

Durante as actividades, ningunha crianza debe ser obrigada a participar, compartir ou expresarse se non o desexa. O profesorado debe observar as reaccións do alumnado e adaptar o ritmo e a profundidade dos contidos segundo as necesidades do grupo.



Empregar linguaxe clara e non alarmista

A linguaxe utilizada debe ser sinxela, directa e adaptada á etapa evolutiva. Débense evitar tecnicismos innecesarios, pero tamén eufemismos que dificulten a comprensión. O ton debe ser tranquilo, positivo e normalizador, transmitindo que falar do corpo e dos límites é algo natural e importante.



Favorecer a participación voluntaria

A participación nas actividades debe ser sempre libre e nunca forzada. O profesorado debe crear oportunidades para que o alumnado poida expresarse de formas diversas: verbalmente, a través do debuxo, do xogo ou do silencio. Todas as formas de participación son válidas e deben ser recoñecidas e valoradas.

Propostas de Actividades Didácticas

A continuación preséntanse as propostas de actividades deseñadas para traballar os bloques temáticos desta guía de forma activa, participativa e adaptada ás características do alumnado de Educación Infantil e primeiros ciclos de Educación Primaria.



O meu corpo, a miña decisión

Actividade de reflexión guiada sobre decisións cotiás relacionadas co corpo. O alumnado reflexiona, a través de exemplos próximos e recoñecibles, sobre situacións nas que ten ou non ten a última palabra sobre o seu propio corpo.



Sensacións que avisan

Identificación de emocións e sinais corporais a través de debuxos e conversacións. O alumnado aprende a poñer nome ás sensacións de incomodidade, medo ou nerviosismo como ferramentas de autoprotección.



Practicamos o non

Exercicios verbais sinxelos para expresar unha negativa con seguridade. O alumnado practica de forma lúdica e en contextos seguros como dicir "non" de maneira clara e respectuosa.



A miña rede de confianza

Mapa visual das persoas adultas ás que se pode acudir. Cada alumno e alumna crea o seu propio mapa de persoas de confianza, identificando quen pode axudarlles se algo non vai ben.



Acordos de aula

Creación colectiva de normas sobre respecto corporal. O grupo-clase constrúe de maneira participativa un regulamento de convivencia centrado no respecto mutuo e nos límites corporais.

Preguntas sobre o Conto

As preguntas de comprensión e reflexión sobre o conto *Mi corpo es mío* constitúen unha ferramenta pedagóxica de gran valor para guiar ao alumnado cara aos obxectivos desta guía. A través do diálogo mediado polo profesorado, as preguntas permiten verificar a comprensión do relato, activar o pensamento crítico e vincular os contidos do conto coa experiencia persoal de cada neno e nena.

1 De que trata o conto?

Comprensión global do relato: de quen se fala, que lle pasa á personaxe protagonista e cal é a mensaxe principal que nos quere transmitir o conto.

2 Como se sentiu a personaxe cando alguén quixo tocala sen o seu permiso?

Identificación de sensacións emocionais e corporais: incomodidade, medo ou rexeitamento. Vinculación destas sensacións coas propias experiencias do alumnado.

3 Que fixo a personaxe cando non quería que a tocasen?

Reforzo do dereito á negativa e da capacidade de expresar un "non" de forma clara e lexítima, sen que iso implique desobediencia nin mala educación.

4 A quen recorreu a personaxe cando algo non ía ben?

Reflexión sobre a importancia de pedir axuda e de contar con persoas adultas de confianza no contorno próximo.

5 E ti, quen son as persoas de confianza ás que poderías acudir?

Transferencia persoal e activación da rede de apoio individual de cada alumno e alumna. Fomenta a comunicación e o vínculo con persoas adultas de referencia.

6 Hai algunha situación que che faga sentir incómodo ou incómoda?

Pregunta aberta que invita ao alumnado a conectar os contidos do conto coa súa propia experiencia vital, validando todas as respostas nun clima de confianza e seguridade.

 O profesorado debe recordar que, se durante estas conversacións algún alumno ou alumna comparte información sensible ou preocupante, deberá seguir o protocolo de actuación establecido polo centro educativo e, se é necesario, activar os recursos de protección á infancia correspondentes.