



PROYECTO DE EDUCACIÓN PARA LA SEXUALIDAD Y CONSTRUCCIÓN DE CIUDADANÍA

Mi hogar como entorno protector

Teniendo en cuenta la situación actual a la cual nos vemos retados a enfrentar, la institución educativa Gabriel Restrepo Moreno y su proyecto de Educación para la Sexualidad y construcción ciudadana, ha querido apoyar el fortalecimiento de las situaciones de los hogares de nuestra comunidad educativa, realizando una actividad orientada a la reflexión de nuestro hogar como entorno protector, en el cual invitamos a todos los integrantes de la familia a participar de las actividades en pro de una sana convivencia.

El concepto del hogar

la palabra hogar se usa para designar a un lugar donde un individuo o grupo habita, creando en ellos la sensación de seguridad y calma, lo que principalmente diferencia a este término de la palabra casa.

¿De dónde viene la palabra hogar?

La palabra hogar, hoguera o fogón se refiere al lugar donde se enciende fuego, generalmente con leña, en una casa y que por lo general suele estar ubicado en el lugar común de la casa que hace de cocina y comedor al mismo tiempo.

Reflexiona: Después de leer lo anterior realiza un diálogo con tu familia sobre la siguiente pregunta:

Si te cambias de casa... ¿Cambiaría tu hogar?

Para ampliar el diálogo y responder esta pregunta, tendremos en cuenta los siguientes conceptos:

Autocuidado:

El autocuidado significa **cuidar de sí mismo**, es la manera más responsable de darnos calidad de vida y va más allá de suplir las necesidades básicas como alimentarse, dormir y ejercitarse. Hacer conciencia de nuestro cuerpo y sus necesidades es el primer paso para mejorar la salud física y mental, promoviendo la autoestima y autovaloración, el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades. Cuidar de sí mismo no es una actitud egoísta o vanidad sino una necesidad.





PROYECTO DE EDUCACIÓN PARA LA SEXUALIDAD Y CONSTRUCCIÓN DE CIUDADANÍA

Autoestima:

¿Qué es la autoestima?

La autoestima es el conjunto de percepciones, imágenes, pensamientos, juicios y afectos sobre nosotros mismos. Es lo que yo pienso y siento sobre mí. La satisfacción de cada uno respecto de sí mismo.

La **autoestima** también está basada en las responsabilidades que cada quien tiene de lo que debe de hacer, de la forma en que se acepta o no. Las personas con baja autoestima tienden a depender demasiado del concepto que los demás tengan de ellas.

La **autoestima** es comúnmente representada por un espejo en donde nos mostramos tal y como somos, con el valor que cada quien merece según las emociones que ha recibido a lo largo de la vida. Es por eso, que la emocionalidad de un niño es delicada y puede dañarse fácilmente si no cuidamos sus experiencias cotidianas y las expresiones y tratos que tenemos al referirnos a ellos (violencia, agresiones, castigos y diferentes formas de maltrato).



La intimidad:

La intimidad es la parte de la vida de una persona que no ha de ser observada desde el exterior, y afecta solo a la propia persona.

El derecho a la intimidad consiste en una especie de barrera o cerca que defiende la autonomía del individuo humano frente a los demás y, sobre todo, frente a las posibles inferencias indebidas de los vecinos, las redes sociales, algunos amigos, entre otros.





PROYECTO DE EDUCACIÓN PARA LA SEXUALIDAD Y CONSTRUCCIÓN DE CIUDADANÍA



¡Familia Gabrielista: te invitamos a participar de cada reto para llegar a la construcción de tu hogar como entorno protector!

Animáte a realizar cada uno de los retos en compañía de los miembros de tu familia, registra las actividades y envíale las evidencias a tu director de grupo. Participa de un reconocimiento sorpresa a la experiencia mas creativa.



Reto N° 1:

EL JARDIN DE LA AUTOESTIMA

PASO1: Cada miembro de la familia va a elaborar una lista de 6 cualidades o habilidades que consideren que hacen bien o que los hagan sentir especial y las van a escribir en tiras de papel como estas:

CREATIVO

PACIENTE

BAILARIN

PASO 2: Cada uno va a recortar un círculo y en el centro van a escribir su nombre

LUIS

ANA

LUZ

PASO 3: Luego de forma creativa va a realizar una maceta (puede ser rectangular), con el material que deseen.



PROYECTO DE EDUCACIÓN PARA LA SEXUALIDAD Y CONSTRUCCIÓN DE CIUDADANÍA



PASO 4: Ha llegado la hora de armar el jardín de la autoestima, donde **cada uno de los miembros de la familia realiza su flor**. Aquí te daremos un ejemplo:



Paso 5: ya teniendo todo listo, vas a armar el jardín de la autoestima, donde vas a sembrar cada una de las flores elaboradas en familia. Recuerda regar a diario este jardín, alimentando esa sana autoestima que los hará vivir en armonía. Además, podrán ubicarlo en un espacio de tu casa donde constantemente todos lo estén observando

Reto N° 2:

Fortalece el Jardín con el autocuidado



Formas de cuidar el jardín:

En familia realiza las 7 gotas del auto cuidado que regarán el jardín de la autoestima y usa tu creatividad para regar el jardín con las fotos, o dibujos de como lo haría tu familia.

Ejemplo:

1. **Mi cuidado personal:** Me baño diariamente y procuro la higiene de mi boca, manos, partes íntimas, así como la limpieza de mi ropa y calzado. Durante



PROYECTO DE EDUCACIÓN PARA LA SEXUALIDAD Y CONSTRUCCIÓN DE CIUDADANÍA

este tiempo más aún el lavado de mis manos constante y el uso de tapabocas.



2. **Mi Alimentación:** Me alimento nutritivamente, evitando demasiados azúcares, grasas, pasabocas de paquete, bebidas gaseosas y todo lo que no me ayuda al buen mantenimiento de mi cuerpo y energía diaria.



3. **Mis actividades y deportes:** Busco actividades que me gusten y me pongan en movimiento. Evito mantenerme mucho tiempo en reposo que puede hacer que mi cuerpo se enferme o suba de peso.



4. **Mi entorno: ambiental, social y familiar:** Cuido mi espacio manteniéndolo en orden, limpio, iluminado y ventilado. También estoy en contacto con mis



PROYECTO DE EDUCACIÓN PARA LA SEXUALIDAD Y CONSTRUCCIÓN DE CIUDADANÍA

seres queridos y les expreso mi cariño. Cuido mis abuelitos evitando exponerlos a los virus actuales y procuro mantenerme a salvo dentro mi casa.



6. Mi entorno virtual: Estoy en contacto con mis seres queridos por los medios virtuales durante la contingencia y uso también los medios para mis actividades académicas responsables. Evito el uso de los medios para difundir información negativa y recuerdo utilizarlos de manera responsable, revisando mi ropa, actitud, postura y lugar donde me encuentro, recuerdo la diferencia del uso de la tecnología con familiares y el colegio.



7. Evito hábitos nocivos para mi salud: Evitar actuar en contra de nuestra salud y cuidado personal, el consumo de malas sustancias es tan nocivo como el consumo de mala información. Buscar ayuda también es autocuidado y recuerde que no está solo.



PROYECTO DE EDUCACIÓN PARA LA SEXUALIDAD Y CONSTRUCCIÓN DE CIUDADANÍA



Reto N° 3:

Realiza un collage en el cual plasmes las respuestas a las siguientes preguntas sobre intimidad. Puedes hacerlo con fotos tuyas y de la familia, escribe una frase donde expliques lo que realizaste.

Preguntas:

- ¿Qué crees que es la intimidad?
- ¿Todas las personas incluidos los niños tienen intimidad?
- ¿Qué pasaría si no tuviéramos intimidad?
- ¿Cómo crees que se puede manejar la intimidad al interior de la familia?
- ¿Porque el buen manejo de la intimidad hace parte de un hogar protector?
- ¿Cómo afectan las redes sociales nuestra intimidad?

Ejemplos de collages:



Reto N° 4:

Estructura tu casa como entorno protector construyéndola con las bases de



PROYECTO DE EDUCACIÓN PARA LA SEXUALIDAD Y CONSTRUCCIÓN DE CIUDADANÍA

los retos anteriores.

Tomando como ejemplo la siguiente imagen, construye con tu familia tu casa con los recursos que tengas (cartón, plastilina, cartulina, hojas, pinturas, material reciclable etc.) y utiliza la creatividad para realizar una distribución de los siguientes conceptos: **intimidad, autocuidado y autoestima**. Busca un lugar importante para cada uno de ellos acompañado de una emoción que les genera estos espacios en tu hogar.

No importa cómo sea tu casa, ni cómo esté distribuida, lo importante es lo que surge en tu hogar.

Ejemplo:

Mi hogar como entorno protector

• Enojado
• Feliz
• Triste

¿En que lugar de tu casa ubicas cada uno de ellos?

Entorno protector

- Auto cuidado
- Auto estima
- Intimidad



PROYECTO DE EDUCACIÓN PARA LA SEXUALIDAD Y
CONSTRUCCIÓN DE CIUDADANÍA

Ahora si puedes responder:

Si te cambias de casa... ¿Cambiaría tu hogar?

Recuerda:

*El trabajo más importante
que alguna vez harás será
dentro las paredes de tu
propio hogar...*