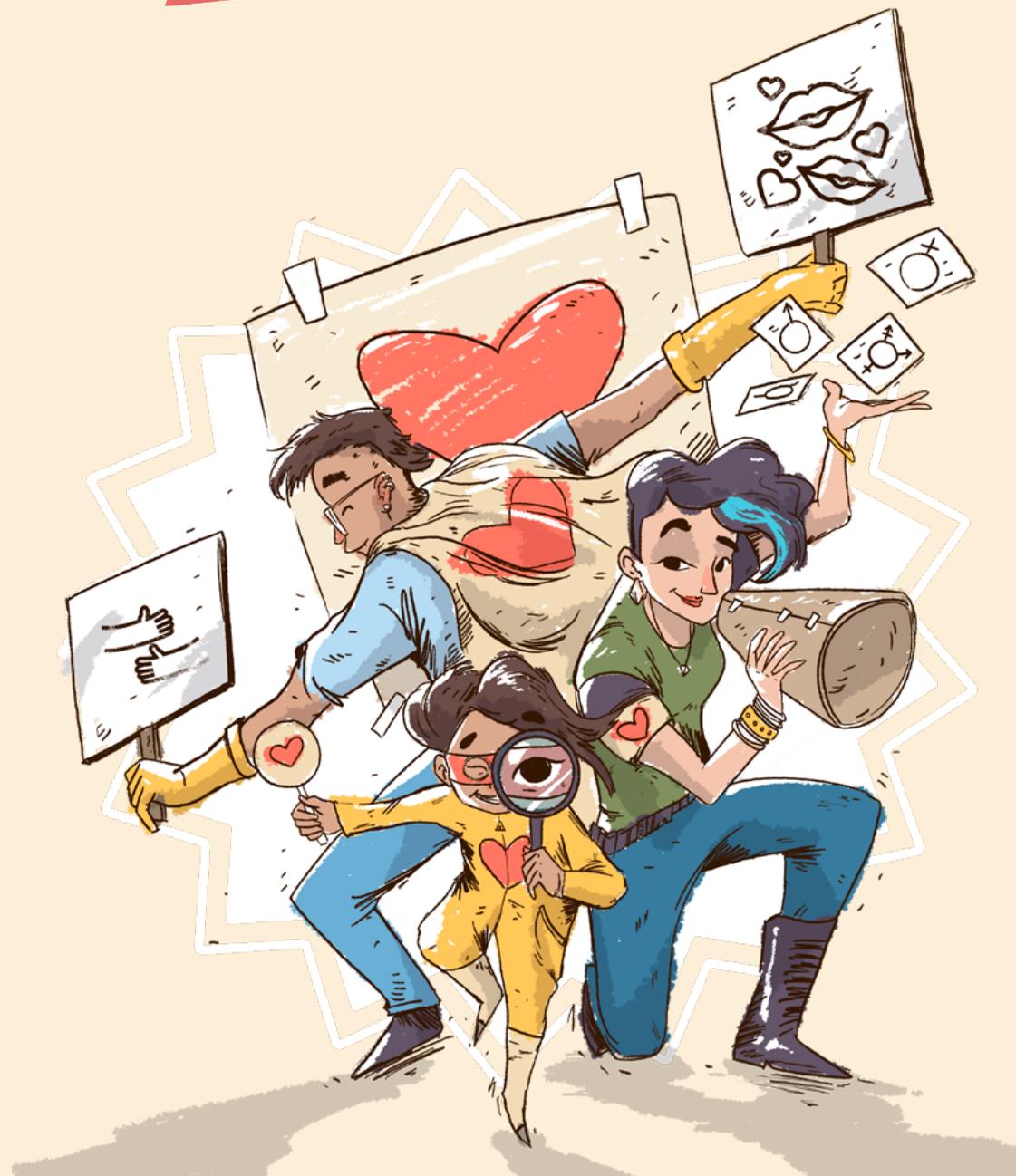


# ★ SUPERFAMILIAS ★

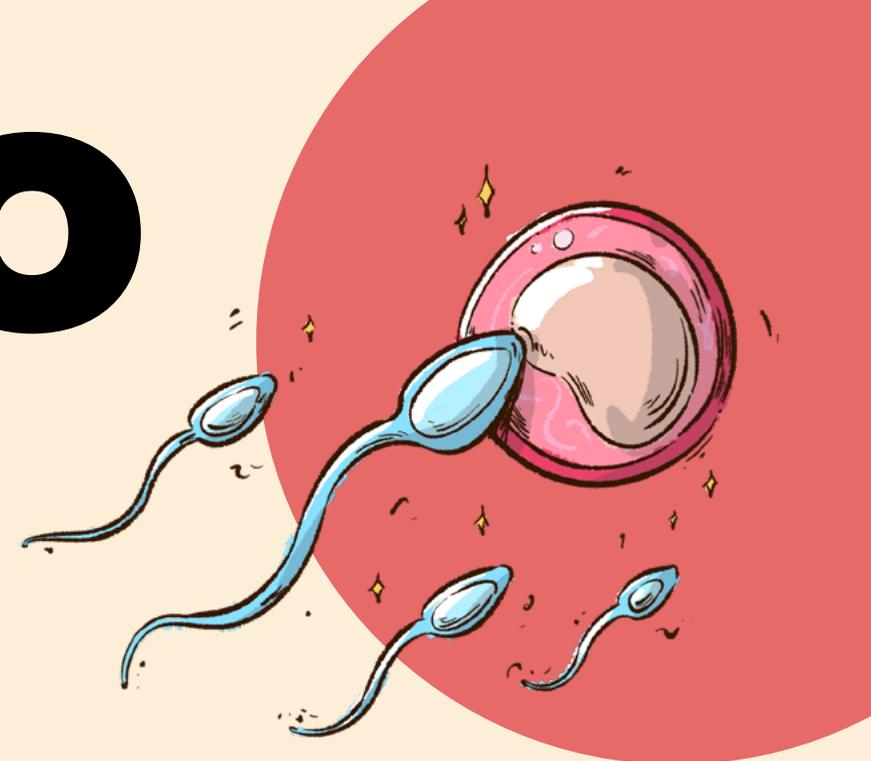
SEXUALIDAD Y LÍMITES



# CONTENIDO



**LO QUE DEBE SABER** | Pág. 4



**ACTIVACIÓN DE SUPERPODERES** | Pág. 17



**Organizador  
inteligente**

Pág. 21



**Territorios  
desenchufados**

Pág. 24



**Comandos de  
recorderis**

Pág. 27



**Cápsula  
segura**

Pág. 29



**PARA MÁS  
INFORMACIÓN**

| Pág. 32



# SOBRE LA CARTILLA

¡Bienvenidos a la experiencia de las superfamilias!

Las superfamilias transforman el aprendizaje y el desarrollo en una misión emocionante, donde cada integrante es un superhéroe con habilidades especiales. Los superhéroes son modelos de inspiración que invitan a la acción: ideales para captar el interés de niñas y niños, y para transmitirles mensajes positivos.

Esta cartilla hace parte de un conjunto de materiales lúdicos y prácticos diseñados para acompañar a madres, padres y cuidadores en su labor de crianza. Cada cartilla aborda un tema clave para el desarrollo integral de niñas y niños —el aprendizaje, el uso de dispositivos electrónicos, los hábitos saludables, la resolución de conflictos, las habilidades socioemocionales o la sexualidad y los límites— y lo convierte en una oportunidad para fortalecer los lazos en el hogar y desarrollar herramientas para la vida, a las que aquí llamamos superpoderes.

Estos poderes no hacen que vuele ni que tenga visión de rayos X, pero sí ayudan a construir hogares más amorosos, respetuosos y conscientes.





¿Y cómo lo logramos? A través de las supermisiones, una serie de actividades prácticas y entretenidas que invitan a niñas y niños a explorar, crear y conversar junto a sus cuidadores sobre los temas abordados. Cada misión fortalece un poder especial y se convierte en una experiencia compartida que promueve el aprendizaje en familia.

Los invitamos a vivir esta experiencia con el corazón conectado, la mente dispuesta y muchas ganas de compartir.

¡Porque cuando una familia aprende y crece unida, se convierte en una verdadera superfamilia!

Actividades para:



Cuidadores



Cuidadores,  
niñas y niños



Cuidadores



# LO QUE DEBE SABER



# ACOMPañAMIENTO EN LA COMPRENSIÓN DE LA SEXUALIDAD

La sexualidad es una parte fundamental de la identidad humana y está presente desde que nacemos. Acompañar su comprensión de manera adecuada permite que niñas y niños se conozcan mejor, construyan una imagen positiva de sí mismos y fortalezcan su autoestima.



Es importante fomentar un ambiente de confianza en el hogar, donde niñas y niños se sientan cómodos para hacer preguntas y expresar sus dudas. Hablar de este tema de forma natural no solo les ayudará a exponer sus inquietudes en un lugar seguro, sino también a relacionarse con los demás de manera sana y respetuosa. Además, proporcionar información clara y precisa contribuye a protegerlos de riesgos —como las violencias sexuales— y los prepara para vivir una sexualidad plena y saludable en su vida adulta.



En esta cartilla encontrará herramientas y consejos prácticos para hablar con niñas y niños sobre sexualidad, en un espacio seguro y apropiado para su edad. Abordaremos temas clave como el cuerpo y sus partes, los afectos, los límites, el consentimiento, el respeto, la intimidad y las emociones. Estos contenidos han sido seleccionados con el propósito de fortalecer el bienestar emocional de niñas y niños, su seguridad y su capacidad para tomar decisiones informadas.



# CONOZCAN LOS SUPERPODERES QUE OBTENDRÁN DURANTE EL DESARROLLO DE LA GUÍA Y LAS MISIONES.



**D**urante el desarrollo de esta cartilla, madres, padres y cuidadores podrán fortalecer cuatro superpoderes fundamentales para acompañar a niñas y niños en el aprendizaje sobre la sexualidad.

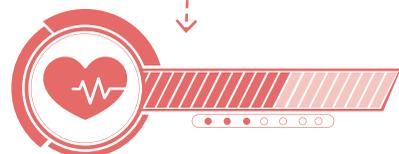
No se trata de habilidades que los adultos deban dominar anticipadamente, sino de capacidades que se irán desarrollando poco a poco a medida que avancen juntos en las misiones. Estos poderes son herramientas valiosas para guiar con amor, comprensión y respeto cada conversación y experiencia compartida.





# SUPERPODERES DE LOS CUIDADORES

Estos son los superpoderes que obtendrán durante el desarrollo de la guía y las misiones:



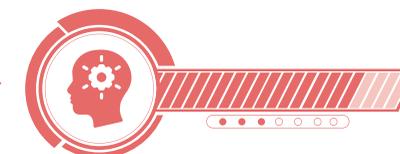
## CORAZÓN CONECTADO

Estar realmente presente, acompañando con atención y guiando con cariño.



## PROTECCIÓN CONTRA OBSTÁCULOS

Luchar contra los distractores que pueden impedir que las niñas, los niños y los adultos realicen las supermisiones y obtengan los superpoderes.



## MENTE ALERTA Y SERENA

Responder con calma, usando palabras claras y sencillas, como si lanzara luces que iluminan otras mentes.



## COMUNICACIÓN DE IDEAS

Explicar los contenidos con entusiasmo mientras enciende sonrisas cuando habla.



# CLAVES DURANTE EL PROCESO

Antes de comenzar a trabajar en la sexualidad y los límites con niñas y niños, es importante establecer un ambiente que fomente la confianza y la empatía. Estas son algunas reglas clave para guiar este proceso de manera positiva y constructiva:

**1** Las preguntas siempre serán bienvenidas: preguntar es una forma natural de aprender. Cada vez que niñas y niños hacen una pregunta, nos están dando la oportunidad de acompañarlos con afecto e información clara.

**2** No hay preguntas tontas ni prohibidas: todas las dudas tienen valor. Aunque parezcan simples o inesperadas, merecen una respuesta respetuosa que les ayude a entender mejor lo que sienten o piensan.

**3** Todo se puede hablar con palabras sencillas: no hay temas demasiado difíciles si usa un lenguaje que niñas y niños comprendan. Lo importante es acompañarlos y adaptar las respuestas a su edad. Si no sabe qué decir, consulte los ejemplos o puede buscar apoyo en fuentes confiables.

**4** Lo que comparten merece confidencialidad: hablar de sexualidad es un acto de confianza. Cuidar lo que niñas y niños nos cuentan fortalece nuestra relación y crea un ambiente seguro para conversar.

**5** Nadie será juzgado por lo que diga o sienta: todas las emociones y pensamientos son válidos. Escuchar sin corregir ni apurar refuerza la confianza y abre la puerta al diálogo. Si sientes que algo te incomoda, tómate un momento y recuerda que también puedes aprender junto a ellos.

**6** Hablar de sexualidad es voluntario: no es necesario forzar las conversaciones. Puede ofrecer espacios, pero respetar su ritmo les enseña a niñas y niños que sus decisiones también importan.



# CRECIENDO JUNTOS: Haga parte del proceso

## ¿POR QUÉ DE REPENTE LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS EMPIEZAN A HABLAR DE SEXUALIDAD?

Entre los 6 y los 8 años, niñas y niños empiezan a jugar imitando lo que ven a su alrededor. Estos juegos, denominados “simbólicos”, les ayudan a entender cómo funciona el mundo y a

explorar ideas, emociones y roles sociales junto a sus amigas y amigos.

Algunos ejemplos de estos juegos pueden ser:



- Jugar a ser “novios” o casarse.
- Imaginar que van al trabajo o a una cita médica.
- Simular que son mamás, papás o que viajan.

También es común que, en esta etapa, empiecen a notar las diferencias entre los cuerpos y sientan curiosidad. Ver a una persona embarazada o a sus padres

siendo afectuosos entre ellos puede despertar la curiosidad y generar preguntas. Muchas veces también imitan lo que ven en otras niñas, niños, adolescentes o personas adultas de su entorno.

Todo esto hace parte de su desarrollo. La exploración, la curiosidad y el deseo de entender su cuerpo están muy lejos de lo que significa la sexualidad en la vida adulta.

Por eso, lo más importante es ofrecerles un ambiente lleno de afecto, respeto y confianza. Así podrán conocer, valorar y cuidar su cuerpo sin miedo ni vergüenza, y además entender que la intimidad es algo personal y valioso.



# CONSEJOS PRÁCTICOS

## ¿CÓMO HABLAMOS DE SEXUALIDAD CON NIÑAS Y NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS?

Hablar de sexualidad en esta etapa no implica referirse a cómo funciona en la época adulta. Se trata de acompañar su curiosidad, responder con claridad y crear un ambiente donde puedan hacer preguntas sin miedo ni vergüenza. Estas son algunas claves, priorizadas por su utilidad para fortalecer la confianza, el cuidado del cuerpo y la autonomía desde el hogar:



### NOMBRAR LAS PARTES DEL CUERPO POR SU NOMBRE

- Usar palabras como pene, vagina, vulva, testículos, pezones y ano ayuda a que conozcan su cuerpo, lo cuiden y sepan cómo pedir ayuda si lo necesitan.

Es muy útil repetirles a las niñas y niños la pregunta para confirmar que la hemos entendido bien. Esto no solo permite aclarar malentendidos, sino que les da espacio para profundizar en su inquietud o agregar detalles importantes. Además, brinda al adulto un momento para pensar en la mejor manera de responder.

### RESPONDER SUS DUDAS CON CALMA Y SENCILLEZ

- Antes de explicar, escuchemos con atención. ¿Qué saben? ¿Qué quieren saber? ¿Qué los llevó a preguntar?

También es importante enseñarles a reconocer situaciones que no los hacen sentir bien, como aquellas que invaden su intimidad o les generan dolor, vergüenza o culpa.



Puede ayudarles a cuidarse si:

- Les enseña a decir “no”, a poner límites, a alejarse si algo los incomoda y a hablar con una persona adulta de confianza.
- Les explica que esto funciona en escenarios virtuales y presenciales.

- Fomenta el respeto por la privacidad: la propia y la de los demás.

Esto también significa:

- No obligarlos a dar abrazos o besos si no quieren.
- Ayudarles a diferenciar entre un contacto afectuoso y uno que no lo es.

Para fortalecer su autonomía y seguridad, recuérdelos a niñas y niños que pueden acudir a personas adultas de su confianza si algo los hace sentir mal —ya sea tristeza, confusión, miedo o incomodidad—.

## **AUTOESTIMULACIÓN INFANTIL**

En la infancia, niñas y niños exploran su cuerpo como parte natural de su crecimiento. En algunos momentos, pueden tocar sus partes íntimas porque sienten curiosidad, porque descubren que eso les produce sensaciones nuevas o porque sienten alguna molestia. Esta conducta se llama autoestimulación.

### **ES PARTE DEL DESARROLLO**

La autoestimulación no tiene que ver con la sexualidad adulta ni significa que haya algo malo o preocupante. Es una forma de conocer su cuerpo y aprender sobre sí mismos a través del juego y la exploración. Por eso, es importante acompañar esta etapa con calma y respeto.

### **EVITEMOS REACCIONES NEGATIVAS**

Reaccionar con enojo, vergüenza o castigo, puede hacer que niñas y niños se sientan confundidos o mal por algo que es natural. En cambio, una respuesta tranquila les ayuda a sentirse seguros y a entender que su cuerpo merece cuidado, atención y privacidad.

## ¿CÓMO ACOMPAÑARLOS?

Nombrar lo que hacen sin juzgar e indagar si hay alguna molestia:

- “Te estás tocando tu pene (o tu vulva). ¿Sientes alguna molestia?”. Si la respuesta es no, explicar con cariño:
- “Está bien tocar tu pene (o tu vulva), pero recuerda que esto se hace en privado, cuando estás solo, en tu cuarto o en el baño, y no delante de otras personas. Si te rasca o te molesta, cuéntame y veremos qué hacer”.

Lo importante es que comprendan que su cuerpo es suyo, que pueden explorarlo con respeto y que siempre pueden hablar con los adultos de confianza si tienen dudas o preguntas.

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE HACER PREGUNTAS?

Hablar con niñas y niños sobre su cuerpo y su comportamiento es parte del acompañamiento que brindamos con empatía y respeto. Hacer preguntas nos ayuda a entender mejor lo que están viviendo y a darles el apoyo que necesitan.

## ACOMPAÑEMOS CON EMPATÍA

Niños y niñas deben comprender que explorar su cuerpo es algo natural y que no tiene nada de malo. Lo importante es acompañar con calma, reforzando que este tipo de conductas deben hacerse en espacios privados.



## SI ALGO LLAMA LA ATENCIÓN

A veces, se manifiestan comportamientos que parecen adelantados para su edad o que pueden generar inquietud. En esos casos, es importante no suponer ni reaccionar con juicios. Lo mejor es abrir la conversación con preguntas sencillas, desde la confianza:

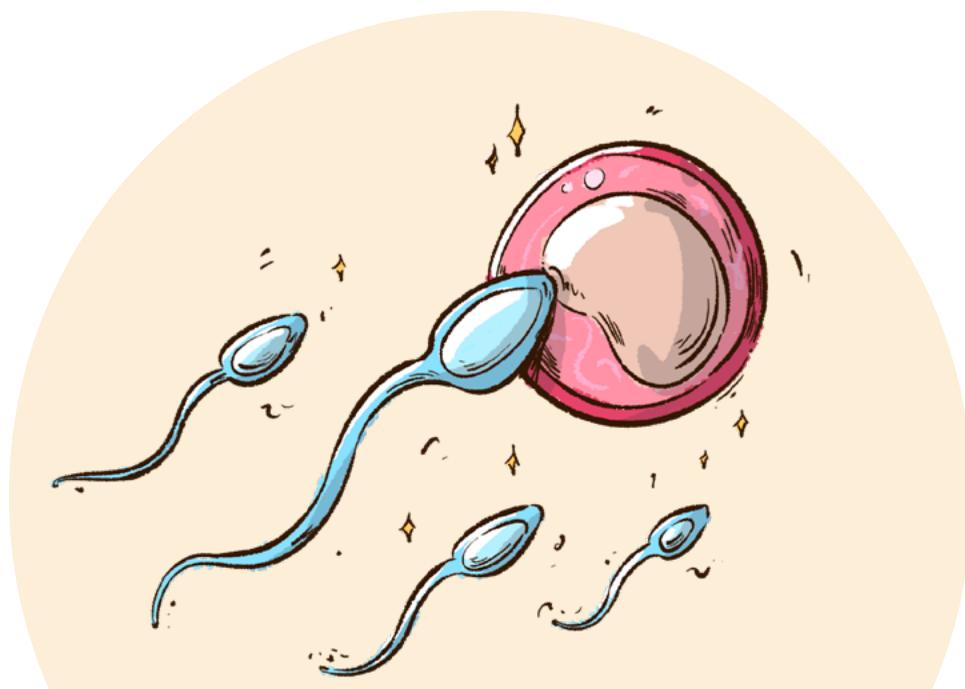
- ¿Cómo aprendiste esto?
- ¿Qué estabas haciendo?
- ¿Cómo te sentiste al hacerlo?
- ¿De dónde sacaste la idea?

Estas preguntas permiten comprender el contexto, ofrecer orientación y, si es necesario, pedir apoyo profesional con cuidado y respeto.



# PREGUNTAS FRECUENTES:

En esta sección se responde a inquietudes comunes que niñas y niños pueden tener sobre la sexualidad. Cada respuesta incluye una clave para comprender lo que ocurre y pautas prácticas para acompañarlos de forma cercana y respetuosa.



## ¿DE DÓNDE VIENEN LOS BEBÉS?

### Clave para comprender:

a esta edad, niñas y niños quieren entender el origen de la vida. Es importante responder con sinceridad, sin dar información que no están listos para comprender.

### Pautas para la acción:

- Pregunte primero qué saben o qué imaginan.
- Explique que los bebés crecen dentro del cuerpo de la mamá, en un lugar llamado útero.
- Puede decir que los bebés comienzan a formarse cuando una célula del papá y una de la mamá se unen.

## ¿POR QUÉ SOMOS DIFERENTES NIÑAS Y NIÑOS?

### Clave para comprender:

reconocer las diferencias físicas es parte de su desarrollo y curiosidad. Este es un buen momento para promover el respeto y usar las palabras correctas.

### Pautas para la acción:

- Explique que todos los cuerpos son únicos y valiosos.
- Use los nombres correctos de sus partes íntimas: vulva, vagina, pene, testículos, pezones y ano.
- Refuerce el hecho de que niñas y niños tienen el mismo valor.

## ¿PUEDO TOCAR MIS PARTES ÍNTIMAS?

### Clave para comprender:

la autoexploración es una conducta natural durante la infancia. No tiene que ver con sexualidad adulta, sino con conocer su cuerpo.

### Pautas para la acción:

- Señale que está bien explorar su cuerpo, pero que hay lugares privados para hacerlo, como su cuarto o el baño.
- Aclare que nadie debe tocar sus partes privadas ni ellos deben tocar las de otras personas.
- Insista en que pueden hablar con usted si algo los incomoda o les genera dudas.

## ¿QUÉ SIGNIFICA SER “NOVIOS”?

### Clave para comprender:

a esta edad, suelen imitar relaciones adultas. Es una oportunidad para hablar sobre afecto y amistad.

### Pautas para la acción:

- Explique que ser novios es una relación especial entre personas adultas.
- Destaque que, por ahora, lo más importante son las amistades y el cariño que se dan entre amigos y amigas.

## ¿ESTÁ BIEN SENTIR ESTAS EMOCIONES?

### Clave para comprender:

están aprendiendo a identificar lo que sienten. Hablar de emociones también es parte de hablar de sexualidad.

### Pautas para la acción:

- Explique que todas las emociones son válidas.
- Guíe el reconocimiento y la expresión de emociones como alegría, tristeza, miedo, amor, enojo.
- Fomente espacios seguros para que puedan expresarse sin temor.



## ¿ESTÁ BIEN SENTIR CURIOSIDAD POR LOS CUERPOS DE LOS DEMÁS?

### Clave para comprender:

la curiosidad es parte del aprendizaje. Este momento es clave para enseñar sobre el respeto y los límites.

### Pautas para la acción:

- Aclare que todas las personas tienen derecho a la privacidad.
- Insista en que no se debe mirar ni tocar el cuerpo de otras personas sin permiso.
- Refuerce el hecho de que pueden decir "no" si algo les incomoda y que pueden contar con usted.

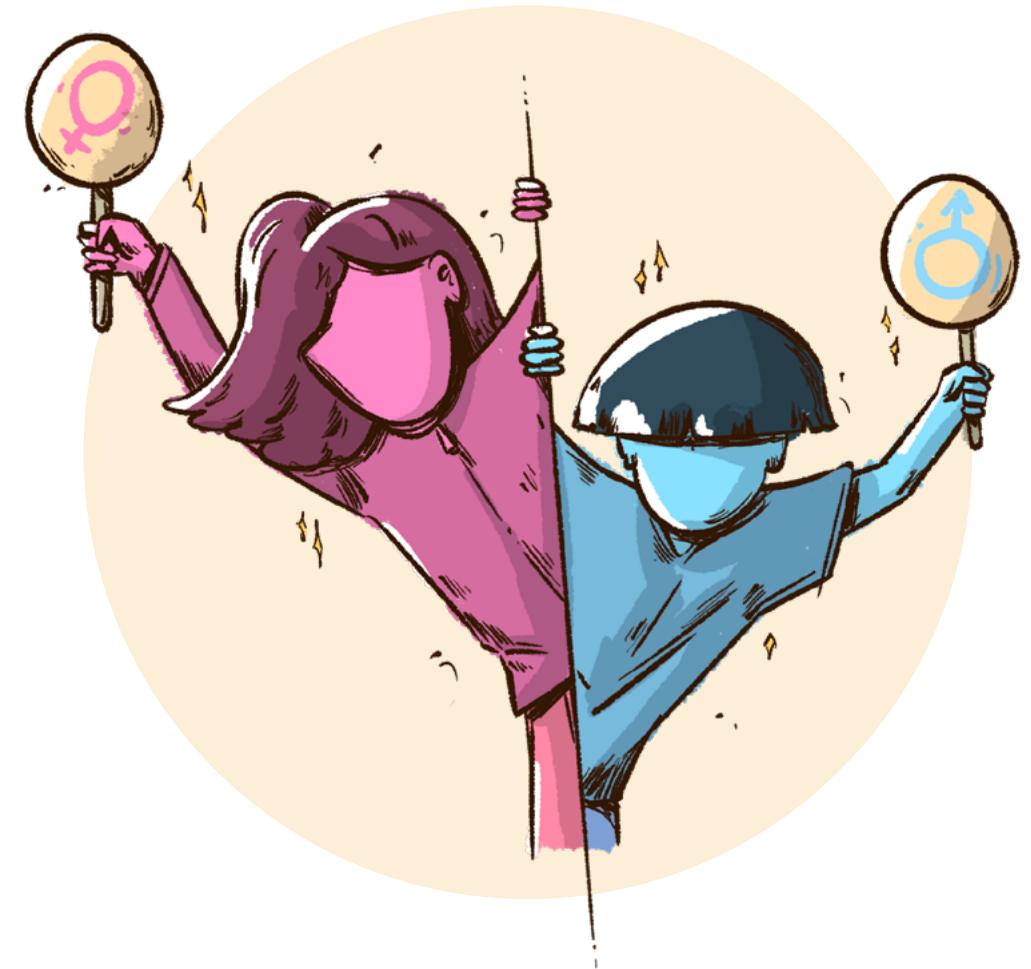
## ¿POR QUÉ ALGUNAS PERSONAS SE DAN BESOS EN LA BOCA?

### Clave para comprender:

ven gestos de afecto entre adultos y quieren entenderlos.

### Pautas para la acción:

- Comparta que algunas personas adultas muestran cariño de esa manera.
- Aclare que es algo común entre parejas o personas muy cercanas.
- Reitere que cada familia expresa el afecto de forma diferente.



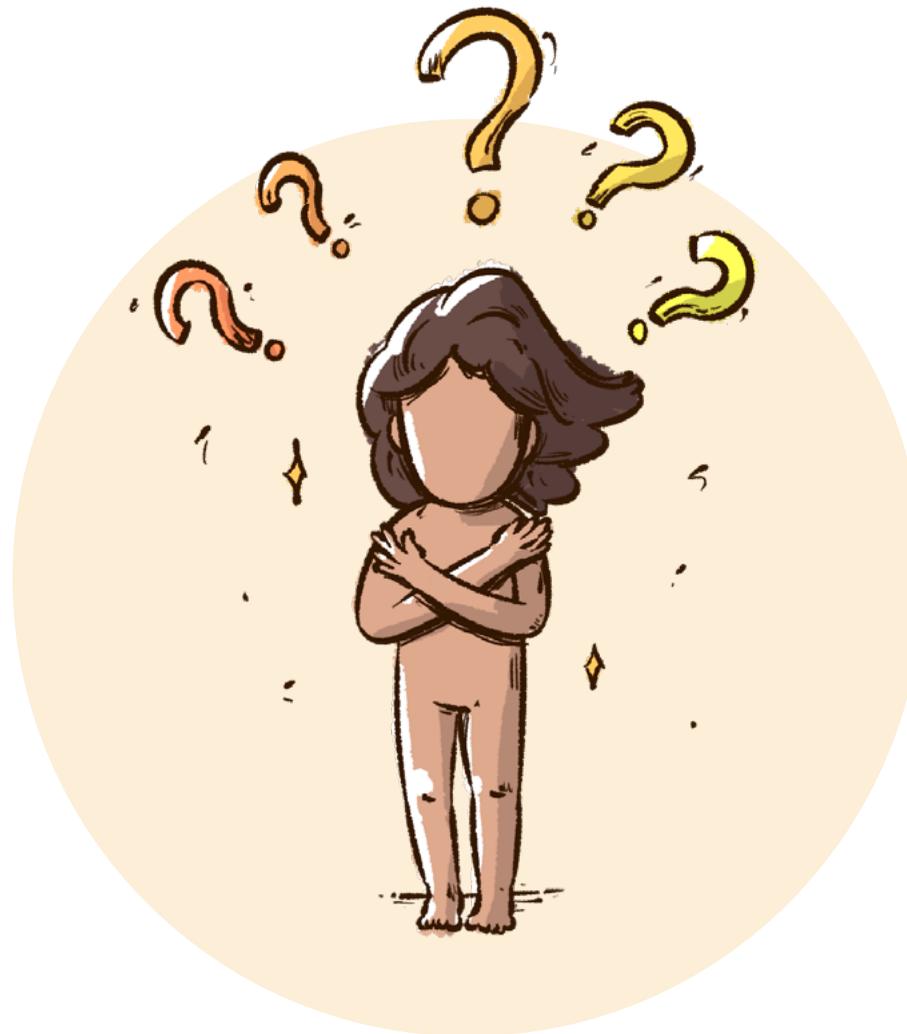
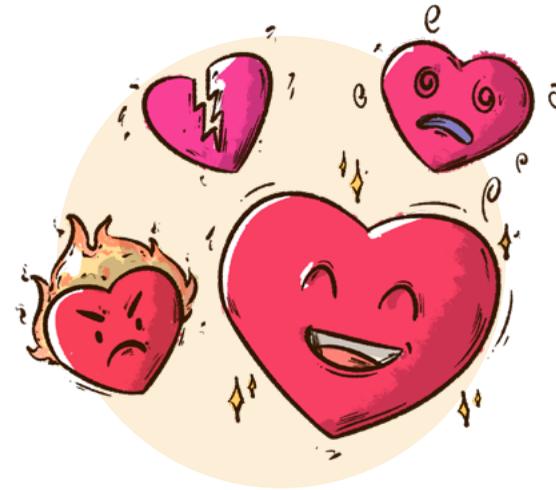
## ¿ESTÁ BIEN LA DESNUDEZ PROPIA O LA DE LOS DEMÁS?

### Clave para comprender:

están aprendiendo sobre intimidad y contextos. Es un momento clave para enseñar sobre espacios públicos y privados.

### Pautas para la acción:

- Explique que el cuerpo es privado y merece respeto.
- Precise que hay momentos y lugares para estar desnudos, como al bañarse o cambiarse.
- Insista en que nadie debe ver ni mostrar su cuerpo sin su consentimiento.



## ¿HAY PARTES DEL CUERPO PRIVADAS?

### Clave para comprender:

distinguir entre lo público y lo privado fortalece su autocuidado.

### Pautas para la acción:

- Aclare que las partes privadas son las que cubre la ropa interior.
- Guíe para que puedan diferenciar entre espacios privados (como su cuarto) y públicos (como el parque).
- Refuerce que tienen derecho a cuidar su cuerpo y a poner límites.



Cuidadores,  
niñas y niños



# ACTIVACIÓN DE SUPERPODERES

Video

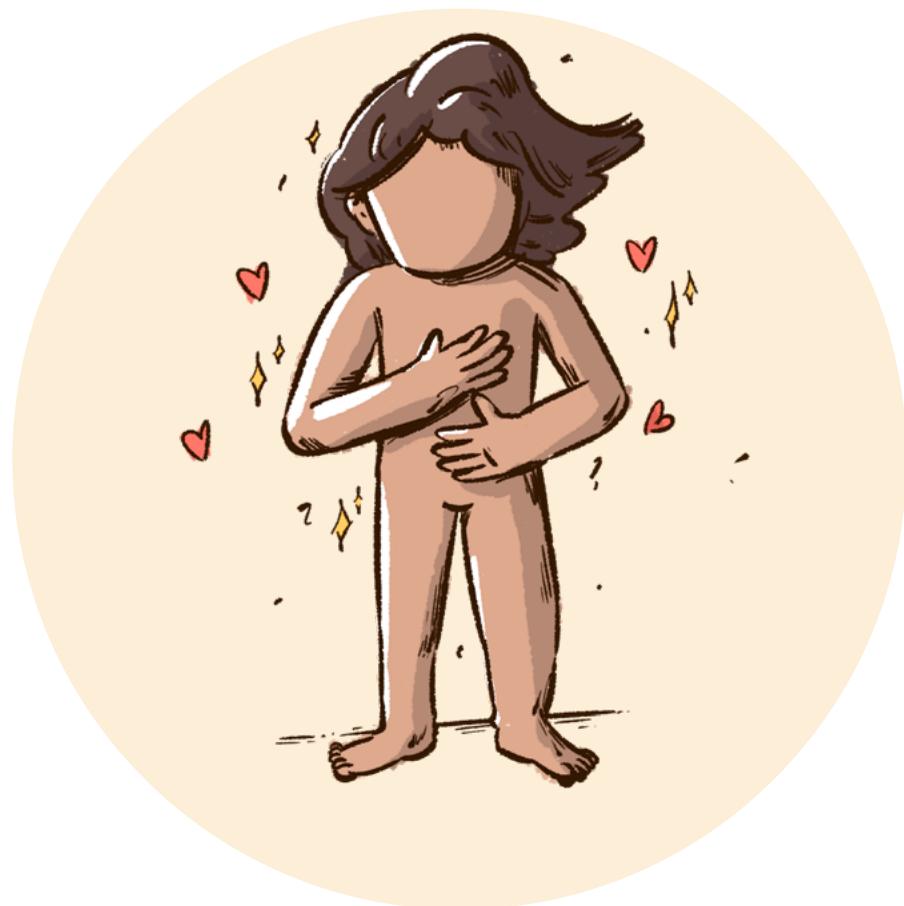


Superfamilias  
que hablan sobre  
sexualidad y  
límites

Introducción

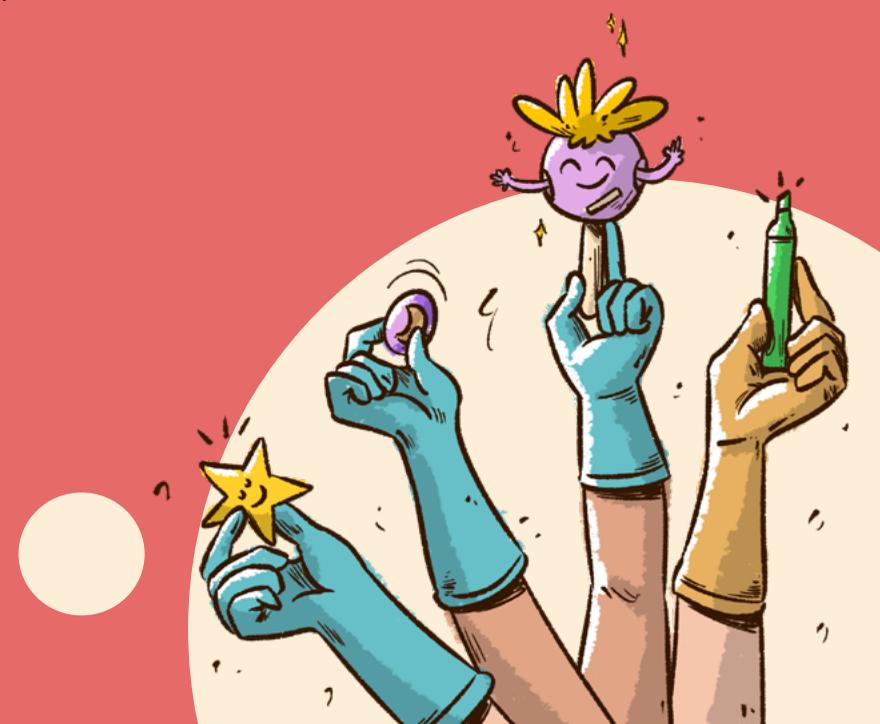


# ¡ES MOMENTO DE ACTIVAR TODO LO APRENDIDO!



Después de haber explorado juntos el tema de la sexualidad y los límites, los invitamos a vivir una experiencia práctica y divertida a través de las siguientes supermisiones.

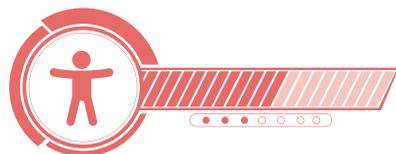
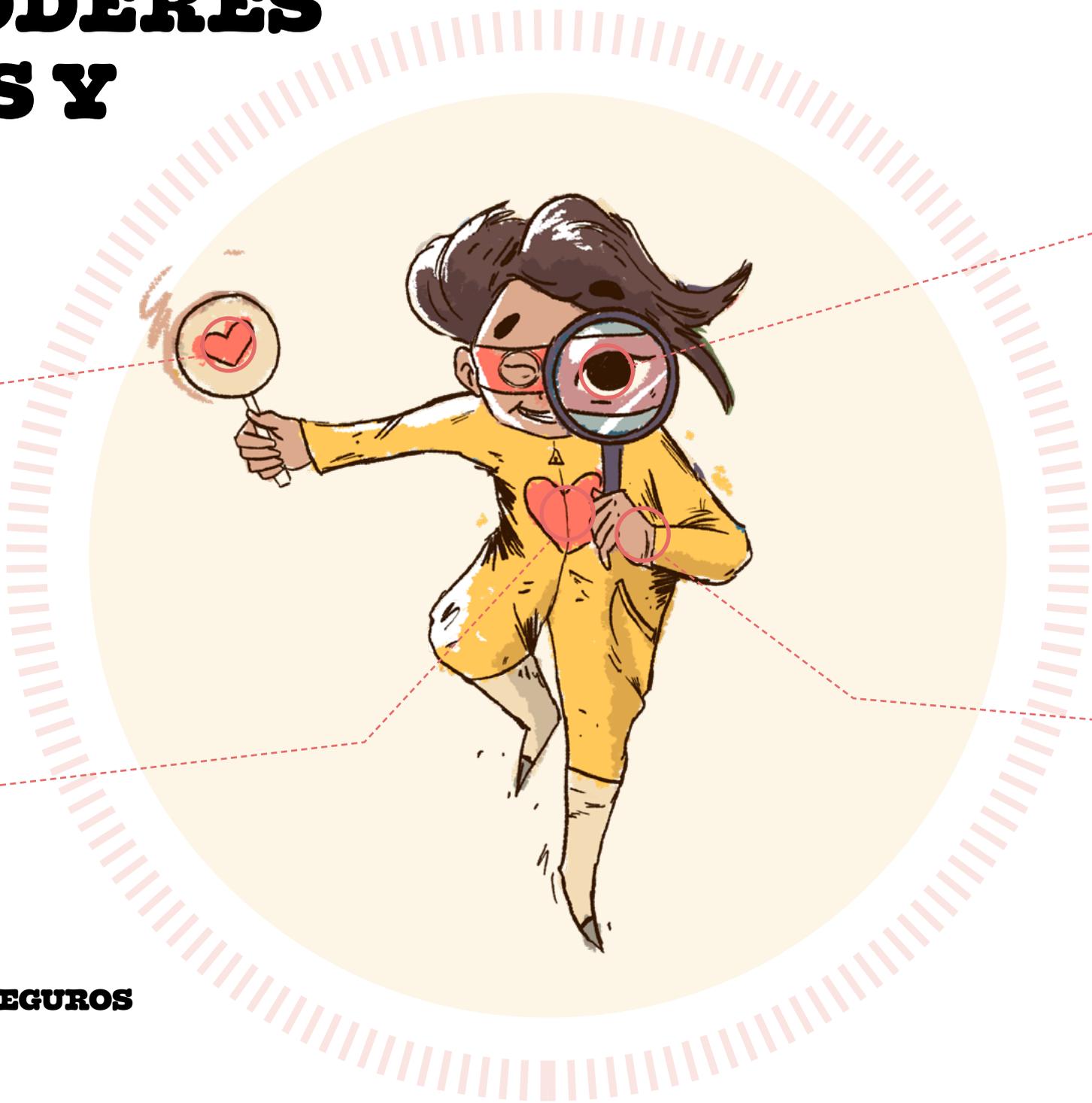
Cada misión ha sido pensada para que puedan realizarla en familia, creando manualidades que les ayudarán a obtener superpoderes para la vida diaria.





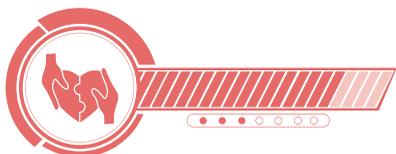
# SUPERPODERES DE NIÑAS Y NIÑOS

Conozcan los superpoderes que obtendrán durante el desarrollo de la guía y las misiones.



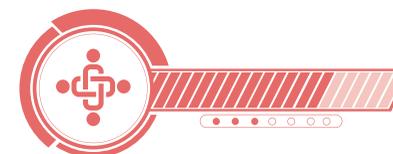
## CONOCER EL CUERPO

Identificar los nombres correctos de cada parte del cuerpo.



## AUTOCUIDADO E IDENTIFICACIÓN DE RELACIONES Y GESTOS SEGUROS

Protegerse o alejarse de gestos que produzcan sensaciones incómodas.



## VISIBILIDAD CLARA DE NUESTROS CUIDADORES Y PROTECTORES

Reconocer a los cuidadores como un equipo confiable y dispuesto a escuchar.

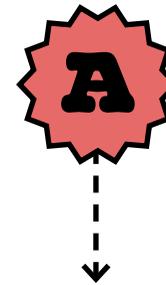


## RESPECTO POR MI CUERPO Y POR EL DE LOS DEMÁS

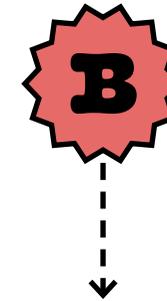
Identificar los límites propios y los de los demás sin traspasarlos.

La parte práctica del presente documento fue diseñada para que niñas y niños exploren, con respeto y naturalidad, temas relacionados con su cuerpo, las emociones, los límites y el afecto. Consta de misiones que promueven el diálogo familiar, la confianza y el reconocimiento de la propia identidad desde edades tempranas. Se espera que las misiones sean edificantes, pero, sobre todo, cálidas y enriquecedoras, y que fortalezcan los vínculos entre adultos, niñas y niños en este proceso de descubrimiento.

# LAS MISIONES CONSTAN DE TRES PARTES:



Un segmento introductorio, que plantea un objetivo de la misión y el superpoder que niñas y niños obtendrán al final de la misma, junto con los materiales que necesitarán.



Una sección práctica, donde se darán instrucciones concisas y concretas para elaborar la manualidad.

**1** **PARTES PRIVADAS**

Tiempo aprox. 2h

**Superpoder:** conocer, identificar mis partes privadas

El objetivo de esta misión es identificar, aprender y memorizar las partes de su cuerpo, diferenciando las partes privadas de las públicas, que nunca deben ser tocadas ni vistas por nadie.

**MATERIALES**

Para llevar a cabo esta misión necesitaremos:

- Cartulina grande (pliego)
- Marcadores de colores
- Cartulina de colores (verde y rojo)
- Tijeras (uso supervisado)
- Cinta adhesiva o pegante

**4** Cada vez que se identifique alguna parte privada seguir los siguientes pasos:

- Digo ¡No!
- Me algo y busco ayuda.
- Cuento lo que me sucedió a las personas en las que confío.

**5** Repetir el ejercicio hasta que el niño comprenda que zonas del cuerpo son privadas y debe buscar ayuda en una situación de riesgo.

**REFLEXIONES**

Reflexionar la idea de buscar ayuda cuando en la vida real haya personas que quieran acercarse a sus partes privadas.

¿A QUIÉN BUSCAS CUANDO SIENTES UNA SITUACIÓN INCÓMODA?

¿QUÉ ES IMPORTANTE HACER EN ESAS SITUACIONES?

¿POR QUÉ NO DEBEN TOCAR LAS PARTES CON LA PALABRA "¡NO!"?

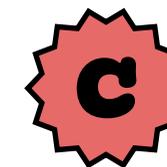
¿SI ALGUIEN DESCONOCIÓ TE TOCÓ EL CABELLO SIN TU CONSENTIMIENTO, ¿QUÉ DEBES HACER?

¿SI ALGUIEN QUE QUIERES MUCHO TE ABRACA MUY FUERTE, TE SUELA Y NO TE SUELA QUÉ DEBES HACER?

¿SI ALGUIEN QUE NO ES EL MÉDICO O LA MÉDICA TOCA TUS GENITALES (PENE O VAGINA) ¿QUÉ DEBES HACER?

**EL SUPERPODER EN ACCIÓN**

Gracias a esta actividad, los niños tendrán claridad de las partes de su cuerpo y sus nombres. Además, sabrán cuáles son privadas y no deben ser tocadas y en las entenderán la idea de buscar ayuda cuando se sientan incómodos o en riesgo.



Una parte para la reflexión, donde se plantearán unas preguntas básicas que ayudan a transmitir los aprendizajes de la experiencia de manera clara y articulada con el resto de los contenidos.



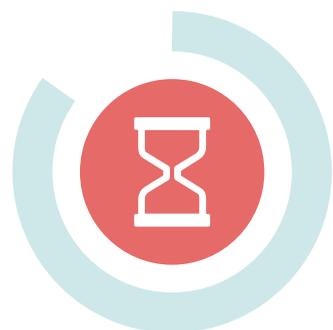
Video



Superfamilias que hablan sobre sexualidad y límites

Dueño de mis emociones

# MIS PARTES PRIVADAS



Tiempo aprox.  
2h

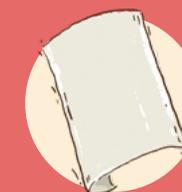
**Superpoder: conocer, identificar mis partes privadas**

El objetivo de esta misión es identificar, aprender y memorizar las partes de su cuerpo, para diferenciar las partes públicas de las privadas, que nunca nadie debe tocar ni ver sin permiso.



## MATERIALES

Para llevar a cabo esta misión necesitaremos:



Cartulina grande (pliego)



Marcadores de colores



Cartulina de colores (verde y roja)



Tijeras (uso supervisado)



Cinta adhesiva o pegante



# AHORA VAMOS A JUGAR

Para lograr la misión, puede seguir estos pasos...

## PASOS

1

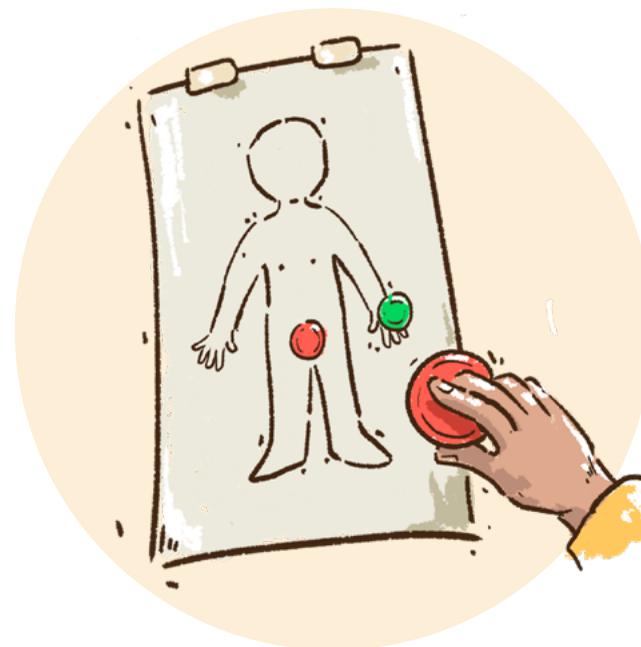
### Dibujar la silueta

- Extender la cartulina grande y pegarla en la pared.
- Dibujar la silueta de la niña o el niño dos veces: una de frente y una de espaldas.

2

### Las partes privadas

- Recortar círculos en las cartulinas de colores.
- Explicar que los círculos tendrán la palabra "Privadas" y se ubicarán en las partes íntimas.



3

Mencionar una parte del cuerpo. La niña o el niño debe ubicar los círculos en la parte correspondiente.

Si la parte mencionada es privada, debe usar sus círculos de colores con la palabra "Privadas", y los demás círculos en las partes que no son privadas.

- Partes privadas: nalgas, labios, ano, vulva, pene, testículos, pezones, tetillas.
- Partes no privadas: manos, pies, brazos, frente y rodillas, entre otras.



# AHORA VAMOS A JUGAR

Para lograr la misión, puede seguir estos pasos...

4

Detenerse a reflexionar cada vez que se identifique alguna parte privada y aclararle a la niña o al niño:

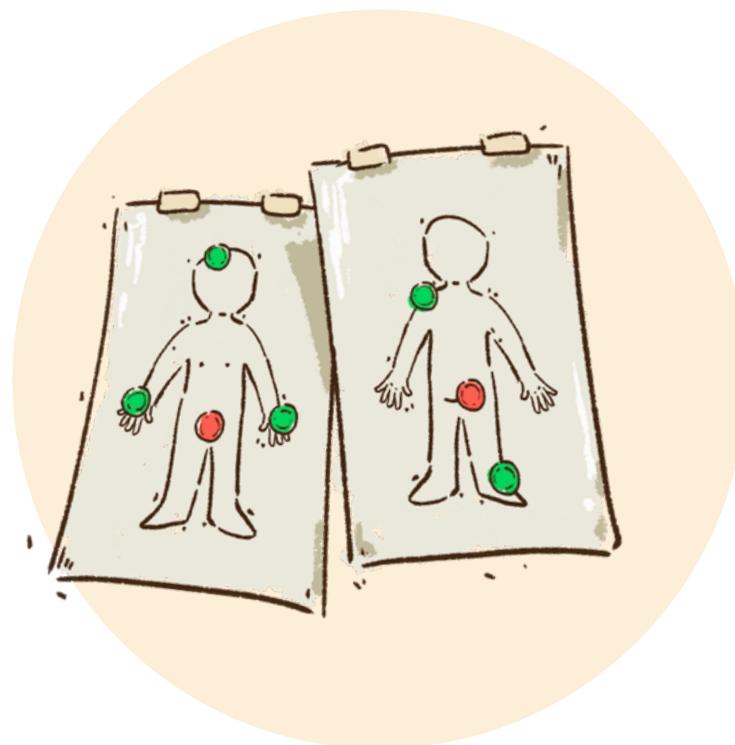
Si estás en una situación incómoda, que te da temor o si alguien toca tu cuerpo sin tu consentimiento, sigue estos pasos:

- Digo: ¡No!
- Me alejo y busco ayuda.
- Cuento lo que me sucedió a las personas en las que confío.



5

Repetir el ejercicio hasta que la niña o el niño comprenda cuáles zonas del cuerpo son privadas y que debe buscar ayuda en una situación de riesgo.



## REFLEXIONES

Reforcemos la idea de buscar ayuda cuando en la vida real haya personas que quieran acercarse a sus partes privadas:

¿¿A QUIÉN BUSCAMOS CUANDO NOS SENTIMOS EN UNA SITUACIÓN INCÓMODA?

¿QUÉ DEBEMOS HACER EN ESAS SITUACIONES?

¿POR QUÉ NO DEBEMOS TOCAR LAS PARTES CON LA PALABRA "PRIVADA"?

¿SI ALGUIEN DESCONOCIDO NOS TOCA EL CABELLO SIN TU CONSENTIMIENTO, QUÉ DEBES HACER?

¿SI ALGUIEN QUE QUEREMOS MUCHO NOS ABRAZA MUY FUERTE Y NOS DUELE QUÉ DEBEMOS HACER?

¿SI ALGUIEN QUE NO ES EL MÉDICO O LA MÉDICA TOCA LOS GENITALES (PENE O VULVA) QUÉ DEBEMOS HACER?



### EL SUPERPODER EN ACCIÓN

Gracias a esta actividad daremos a niñas y niños claridad sobre las partes de su cuerpo y sus nombres. Además, sabremos cuáles son privadas y lo que esto implica. Y por último, reforzamos la idea de buscar ayuda cuando nos sintamos incómodos o en riesgo.



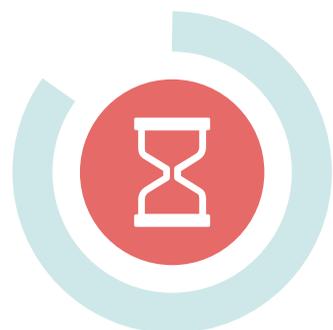
Video



Superfamilias que hablan sobre sexualidad y límites

Dueño de mis emociones

# ESTRELLITAS DEL CARIÑO SEGURO



Tiempo aprox.  
2h

**Superpoder: autocuidado e identificación de relaciones y gestos seguros**

El objetivo de esta misión es identificar que existen muestras de cariño saludables y apropiadas, según la relación con la persona. Es importante reforzar la importancia de distinguir qué tipo de contacto es adecuado en cada situación y su derecho a decir no, mientras comprenden que el afecto debe ser seguro y cómodo.



## MATERIALES

Para llevar a cabo esta misión necesitaremos:



Cartulinas de colores



Papel iris de color azul



Papel blanco



Tijeras (uso supervisado)



Cinta adhesiva



Marcadores o crayones



2 Bolsitas para guardar los papelitos

## PASOS

**1**

Dibujar una silueta de estrellas en el papel azul y recortar varias.

Escribir sobre cada estrella muestras de afecto, como por ejemplo chocada de manos, caricia en la cabeza, abrazo, beso en la mejilla, mano en la pierna, caricia en las mejillas. Es necesario poner cinta por detrás.

**2**

Elaborar la lista de roles con las personas que rodean a la niña o al niño: madre, padre, profesores, familia, vecinos, etc.

Se recortan y doblan los papelitos y se guardan en una bolsita aparte. Se incluyen roles desconocidos para la niña o el niño.

**3**

Comenzar a jugar

La niña o el niño sacará al azar un papelito de cada bolsita: uno con una muestra de afecto y otro con un rol.





## AHORA VAMOS A JUGAR

Para lograr la misión, puede seguir estos pasos...



4

### Reflexionar sobre la combinación

La niña o el niño deberá decidir si considera apropiado recibir ese gesto de afecto de la persona mencionada. Si está de acuerdo, permitirá que le peguen la estrellita.

5

### Concluir y explicar

El cuidador acompañará la decisión y explicará si fue una elección acertada, reforzando por qué ciertos gestos son adecuados o no según la relación.

Posibles combinaciones:

- **Estrellita:** beso en la mejilla → papel de la lista: abuela
- **Estrellita:** chocada de manos → papel de la lista: amigo del colegio
- **Estrellita:** mano en la pierna → papel de la lista: conductor
- **Estrellita:** chocada de manos → papel de la lista: conductor
- **Estrellita:** beso en la boca → papel de la lista: mamá



## REFLEXIONES

Idealmente debemos repetir la actividad tratando de abordar el mayor número de escenarios posibles. El diálogo con la niña o el niño es muy importante durante la actividad:

¿QUÉ EMOCIÓN SENTIMOS CUANDO PAPÁ TE ABRAZA?

¿QUÉ EMOCIÓN TENEMOS CUANDO UN DESCONOCIDO SE ACERCA?

Es importante explicar que las muestras de cariño como besos y abrazos son únicamente para personas de confianza:

¿QUÉ TAN AFECTUOSOS PUEDEN SER LOS ROLES DE AMISTAD? ¿CUÁNDO PONEMOS LÍMITES CLAROS?

¿LAS MUESTRAS DE CARIÑO SON AGRADABLES O SON INCÓMODAS? ¿CUÁNDO Y CON QUIÉNES?

REFORZAMOS LA IDEA DE PEDIR AYUDA SI ALGUIEN SE ACERCA A ZONAS PRIVADAS.

También debemos promover la reflexión sobre por qué es adecuado o inadecuado el comportamiento descrito. Por ejemplo, un beso en la mejilla de la abuela no necesariamente es adecuado si es incómodo.



### EL SUPERPODER EN ACCIÓN

Mediante esta actividad le mostramos a la niña o al niño que las muestras de cariño son seguras y necesarias entre las personas que amamos, y que se sienten bien. También le enseñaremos a decir no cuando una muestra de afecto genere incomodidad. Al reforzar esto le enseñaremos que poner límites está muy bien, y que ella o él tiene autoridad para hacerlo frente a un igual o un adulto.



Video



Superfamilias que hablan sobre sexualidad y límites

Dueño de mis emociones

# EL CASTILLO SEGURO



Tiempo aprox.  
1h

**Superpoder: visibilidad clara de nuestros cuidadores y protectores.**

El objetivo de esta misión es comprender que, si se presentan problemas, la niña o el niño puede acudir a sus cuidadores con confianza, es decir, personas que son parte de una estructura que los protege y los ayuda.



## MATERIALES

Para llevar a cabo esta misión necesitaremos:



Cartulina



Colores y marcadores



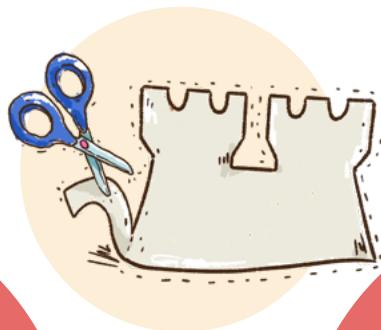
# AHORA VAMOS A JUGAR

Para lograr la misión, puede seguir estos pasos...

## PASOS

1

Dibujar en la cartulina un croquis de una muralla de un castillo y recortarlo con ayuda del cuidador.



2

Hacer una lista de las personas que los aman y los cuidan y un dibujo de todos.



3

Explicarle a la niña o al niño que son su equipo y que siempre podrá contar con ellos.



4

Proponer códigos secretos:

- "Equipo invencible" – Cuando logran una tarea juntos.
- "Fiesta de unicornios" – Cuando hay una noticia muy emocionante.
- "Lluvia de meteoritos" – Cuando necesitan ayuda.



5

Simular alguna de las situaciones para reforzar el uso de códigos.



## REFLEXIONES

Intentemos plantear diferentes situaciones hipotéticas para dar un contexto a la niña o al niño de cuándo puede necesitar ayuda.

¿QUÉ HACEMOS SI UNA PERSONA QUE NO CONOCEMOS Y SE ACERCA MUCHO Y NOS OFRECE IR CON ELLA?

¿QUÉ HACEMOS SI UNA PERSONA QUE NO CONOCEMOS EN EL PARQUE NOS PIDE QUE LO ACOMPAÑEMOS O QUE LO SIGAMOS?

¿QUÉ HACEMOS SI UNO DE LOS INTEGRANTES DE TU DIBUJO DICE: "LLUVIA DE METEORITOS"?

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TENER UN EQUIPO Y EN QUÉ MOMENTOS?

Identifiquemos las respuestas que generan confusión o duda y tomemos el tiempo para explicar y practicar.



## EL SUPERPODER EN ACCIÓN

Con esta actividad, haremos que la niña o el niño memorice e interiorice que tiene un equipo y una familia que lo protegen, que guardan secretos y son sus amigos. Con el dibujo le enseñaremos a identificar vínculos fuertes y acudir a ellos cuando lo necesite, para que no permita que alguien fuera de su dibujo le pida guardar un secreto.



Video



Superfamilias que hablan sobre sexualidad y límites

Dueño de mis emociones

# LA PUERTA DE LA PROPIEDAD PRIVADA



Tiempo aprox.  
1h 15m

**Superpoder:** respeto por mi cuerpo y por el de los demás

El objetivo de esta misión es reforzar el aprendizaje de las partes privadas del cuerpo mediante una manualidad simbólica, así como enseñar el respeto por la privacidad de otros.



Para llevar a cabo esta misión necesitaremos:



Cartón grueso (para hacer la puerta)



Cartulinas de colores



Marcadores o crayones



Pegamento o cinta adhesiva



Tijeras (uso supervisado)



Stickers brillantes, piedritas, semillas u otros objetos decorativos



Un pedazo de cartón adicional para hacer un pasador móvil



## AHORA VAMOS A JUGAR

Para lograr la misión, puede seguir estos pasos...

### PASOS



1

Dibujar las partes privadas en cuadros pequeños:

- Entregar a cada niña o niño pequeños cuadritos de cartulina.
- Pedirle que escriba en cada cuadro los nombres de su cuerpo que son privadas.  
Ejemplo: nalgas, pene, pezones.



2

Dibujar en el cartón una puerta grande.

Recortar la puerta dejando el pliegue que permite abrir y cerrar, más un espacio para decorar.

- Escribir en la parte superior el nombre de la niña o el niño.
- Explicarles que solo ellos pueden abrir su puerta, como símbolo de que ellos deciden quién puede ver o tocar sus partes privadas.

4

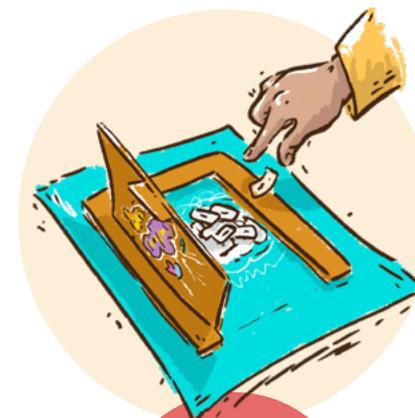
Guardar sus partes privadas en la puerta

- Al terminar la puerta, las niñas o niños guardan dentro los cuadritos de cartulina que usaron para escribir todas las partes privadas.
- Explicar que la puerta representa su privacidad y el derecho a protegerla.
- Insistir en que así mismo deben respetar la privacidad de los demás.

3

Pegar la puerta sobre otro cartón de modo que permita tener un fondo.

Añadir el texto "Propiedad privada" en el fondo para que se vea al abrir. Hay que explicar que esto se refiere a algo que le pertenece a la niña o al niño, ya sea en el cuerpo o en cuanto a información.



?

### REFLEXIONES

Las partes privadas son valiosas y nadie puede verlas o tocarla sin permiso:

¿PODEMOS TOCAR LAS NALGAS DE ALGUIEN? ¿POR QUÉ?

¿PODEMOS MIRAR LAS PARTES PRIVADAS DE ALGUIEN?

¿QUÉ DIFERENCIA HAY ENTRE LAS PARTES PRIVADAS Y LAS QUE NO LO SON?

¿QUÉ SIGNIFICA PARTES PRIVADAS? DEMOS EJEMPLOS.

### EL SUPERPODER EN ACCIÓN

Mediante esta actividad ayudamos a las niñas y niños a visualizar el valor de su cuerpo y el derecho a la privacidad, reforzando el mensaje de autoprotección.

# ¡GRACIAS POR ACOMPañARNOS EN ESTA MISIÓN!

Explorar el cuerpo, ponerle nombre a lo que sentimos y aprender a cuidarnos también hacen parte del crecimiento. Esta cartilla fue pensada para acompañarlos con respeto, confianza y mucho cariño en ese proceso.



SI YA LLEGARON HASTA AQUÍ, ¡FELICITACIONES! HAN DADO PASOS IMPORTANTES PARA HABLAR DE SEXUALIDAD CON NATURALIDAD Y CONSTRUIR RELACIONES MÁS ABIERTAS, SEGURAS Y AFECTUOSAS EN CASA.

Y COMO CADA MISIÓN FORTALECE UN SUPERPODER, LOS INVITAMOS A SEGUIR EXPLORANDO LAS OTRAS CARTILLAS DE LA COLECCIÓN, DONDE ENCONTRARÁN NUEVAS AVENTURAS PARA ACOMPañAR A NIÑAS Y NIÑOS EN TEMAS COMO LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE, LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS Y EL USO DE DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS, ENTRE OTROS.



**¡Suerte en la  
próxima misión!**

# PARA MÁS INFORMACIÓN

Healthy Children. (2019, 1 de abril). El comportamiento sexual en los niños pequeños: ¿qué es normal y qué no lo es? *Healthy Children*. <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/preschool/Paginas/sexual-behaviors-young-children.aspx>

UNICEF Uruguay. (2023, 19 de mayo). Cómo promover el desarrollo sano de la sexualidad. *UNICEF*. <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/primeros-anos/como-promover-el-desarrollo-sano-de-la-sexualidad>

Govern de les Illes Balears. (s. f.). Salud sexual-La sexualidad infantil. *Comunidad Autónoma de las Illes Balears*. [https://www.caib.es/sites/salutsexual/es/la\\_sexualidad\\_infantil/](https://www.caib.es/sites/salutsexual/es/la_sexualidad_infantil/)

Antelo, A. (2022, 4 de octubre). Claves de acompañamiento en la sexualidad (entre los 6 y los 11 años). *Centro TAP*. <https://www.centrotap.es/2022/10/04/claves-de-acompanamiento-en-la-sexualidad-entre-los-6-y-los-11-anos/>

The National Child Traumatic Stress Network (NCTSN). (2012, febrero). Desarrollo Sexual y Conducta en los Niños: Información para Padres y Cuidadores. *NCTSN*. [https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//sexual\\_development\\_and\\_behavior\\_in\\_children\\_sp.pdf](https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//sexual_development_and_behavior_in_children_sp.pdf)



# ★ SUPERFAMILIAS ★

SEXUALIDAD Y LÍMITES

Superfamilias: crianza en familia  
de los 6 a los 8 años

© Red PaPaz, 2025

Gracias a todo el equipo, expertos,  
madres, padres y cuidadores, que dieron  
su aporte para dar vida a esta serie.

## Autoría y desarrollo

**Puntoaparte**  
Editores

[www.puntoaparte.com.co](http://www.puntoaparte.com.co)

## Dirección editorial

Andrés Barragán

## Dirección de arte

Guillermo Torres

## Edición

Ana María Cifuentes

Natalí Cifuentes

Leonardo Realpe

## Diseño y diagramación

Valeria Cobos

Jeisson Reyes

Cristine Villamil

Mateo L. Zúñiga

## Ilustración

Guillermo Torres

Jessica Rojas

Fernanda Maya

Sebastián Calderón

David Sarmiento

Valentina Guzmán

Steven Pinzón

## Animación

Camilo Ruiz

## Ingeniería de sonido y mezcla

Iohan Estévez

## Autoría y apoyo técnico



[www.redpapaz.org](http://www.redpapaz.org)

## Coordinación y escritura técnica

Mónica Paola Carreño Melgar

## Escritura y revisión técnica

Laura Alejandra Morales

## Revisión técnica

Diana María Castro

Hans Walter Cabra

## Asesoría experta

## Aprendizaje

Ximena Ojeda, Psicóloga, Docente en la  
Universidad Pedagógica Nacional

## En el mundo digital

Rocío López, Docente-Investigadora de  
Infancias, Cultura y Educación  
en la Facultad de Educación de la  
Pontificia Universidad Javeriana;  
Viviana Quintero, Psicóloga experta en  
Protección a la Niñez en Línea.

## Habilidades socioemocionales

Tatiana Plata, Docente del  
Departamento de Psicología,  
Universidad Nacional de Colombia.

## Hábitos saludables

Juan David Albarracín,  
Secretario de la Junta Directiva de la  
Sociedad Colombiana de Pediatría,  
regional Bogotá.

## Resolución de conflictos

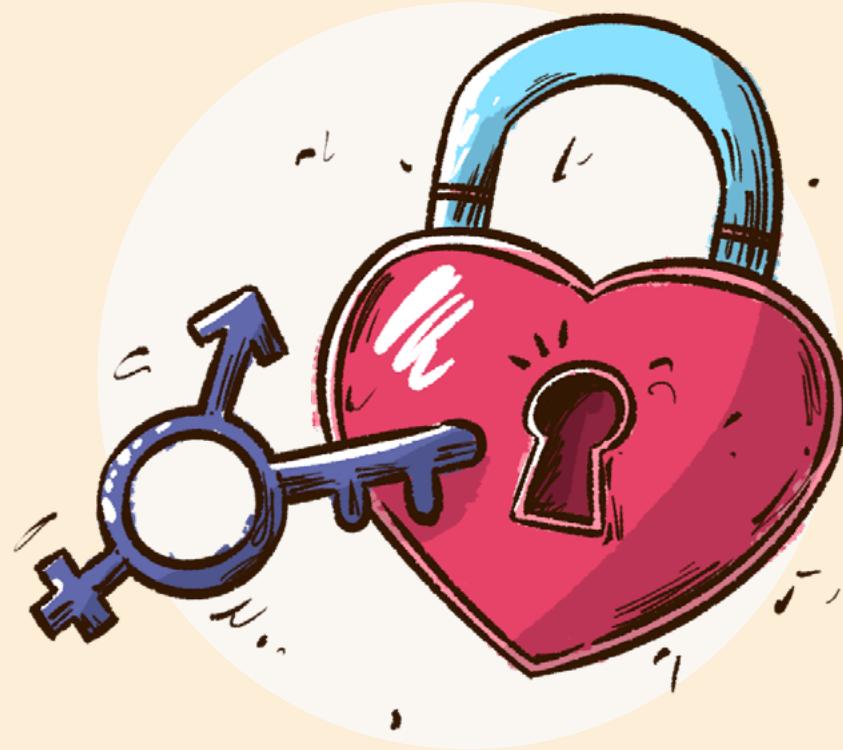
Omar Suárez, Abogado, Psicólogo y  
Magíster en Construcción de Paz.

## Sexualidad y límites

Carolina Ibarra, Psicóloga con  
Especialización en Estudios  
Latinoamericanos, Máster  
en Psicología con énfasis en  
Investigación Psicosocial y Doctora  
en Educación; Ángela María Rojas,  
doctora en Psicología, Universidad  
de los Andes.

## Revisión editorial

Diana Urueña, Consultora en Asuntos  
de Desarrollo Integral de la Niñez.



Todos los derechos reservados Red PaPaz,  
prohibida su reproducción y venta. Este contenido  
hace parte de Superfamilias: crianza en familia de  
los 6 a los 8 años, disponible en  
[superfamilias.redpapaz.org](http://superfamilias.redpapaz.org)