



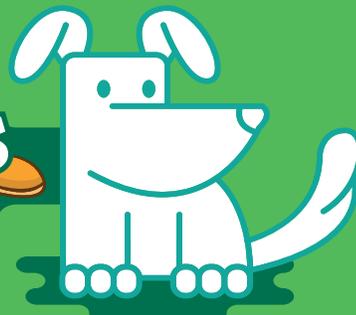
CÁMARA DE DIPUTADOS  
LXIII LEGISLATURA



# Conóccete

Educación sexual  
y prevención  
de embarazos

9 a 12 años



Autora  
**Patricia Hassey**

Presentación de  
**Mauricio Farah**

Conócete (Educación sexual y prevención de embarazos) / 9 a 12 años.

Es una obra que forma parte de la Colección "Niños y Jóvenes en el Congreso", como un esfuerzo colectivo que encabeza el Consejo Editorial en coordinación con la Secretaría General; Secretaría de Servicios Parlamentarios; Dirección General de Servicios de Documentación e Investigaciones Parlamentarias; Centro de Estudios Sociales y de Opinión Pública; Centro de Estudios para el Adelanto de las Mujeres y la Equidad de Género y Centro de Estudios para el Desarrollo Rural Sustentable y la Soberanía Alimentaria de la Cámara de Diputados.

© 2017, Patricia Hassey

Derechos reservados

© 2017, Ediciones con Valor, S.A. de C.V.  
Ediciones Metropolitanas  
Colegio 333  
Colonia Jardines del Pedregal  
Delegación Álvaro Obregón  
C.P. 01900, Ciudad de México

ISBN en trámite

Primera edición

© LXIII Legislatura de la H. Cámara de Diputados  
Av. Congreso de la Unión No. 66, Edificio E, Planta Baja,  
Ala Norte. Col. El Parque, C.P. 15960, Ciudad de México.  
Tel. 50 36 00 00 Exts. 51 091 y 51092  
[www.diputados.gob.mx](http://www.diputados.gob.mx)

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación o por otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares de los derechos.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual, de conformidad con lo dispuesto por los artículos 229 y siguientes de la Ley Federal del Derecho de Autor, y por los artículos 424 y siguientes del Código Penal Federal.

Esta obra se terminó de imprimir en marzo de 2017 en los talleres de Grupo Impresor Sinergia, S.A. de C.V., Canela 406, Col. Granjas México, Delegación Iztacalco, C.P. 08400, en la Ciudad de México

Impreso en México / *Printed in Mexico*

# ¡Hola!

Me da mucho gusto que tengas este libro en las manos.

Se ha elaborado con la finalidad de que las niñas y niños estén bien informados. Notarás que en sus páginas se emplea lenguaje e ilustraciones apegadas a la realidad porque sabemos que es la mejor forma de comunicar un tema de gran interés para ti.

Ojalá que lo disfrutes, te diviertas y aprendas.

Como sabes, niñas y niños crecen, luego tienen una pareja y en su momento se convierten en mamás y papás de otros niños.

En algunos casos, sin embargo, son padres a temprana edad, cuando todavía no están preparados para serlo, y se ven orillados a dejar de estudiar y enfrentar muchas dificultades.

Este libro te ayudará a entenderlo y a evitarlo para que puedas tener una vida plena y feliz, y seas mamá o papá a su debido tiempo.

En la página siguiente conocerás a Tina y Toño, unos personajes divertidos y amistosos que te acompañarán en la lectura y los juegos que encontrarás en estas páginas.

Mis mejores deseos de salud y alegría para ti.

**Mauricio Farah**

¡Hola! Somos Tina y Toño, niños como tú: jugamos, nos divertimos, vamos a la escuela, aprendemos y esta vez nos gustaría compartir contigo este libro.

Queremos saber cómo te llamas. Escribe tu nombre abajo para que nos lo aprendamos. Si quieres, también puedes anotar cómo te gustaría que te llamemos ahora que somos amigos.



.....  
Nombre

**¿Cómo quieres que te digamos?**



¡Listo! Te vamos a contar algo sobre nosotros. Nos gusta descubrir y aprender cosas nuevas; somos muy curiosos y también disfrutamos mucho jugar con nuestros amigos y amigas y pasar tiempo con nuestra familia, porque son las personas más importantes que tenemos.

**¿Ya viste que nos parecemos mucho?**



Hoy queremos aprender junto contigo sobre nuestros órganos sexuales y sobre cómo cuidar nuestro cuerpo. Lo primero que vamos a conocer son las diferencias entre niños y niñas. ¿Sabes cuáles son?

Aprende con nosotros cómo podemos mejorar nuestra vida si conocemos nuestra sexualidad.



**¡A descubrir se ha dicho!**



CÁMARA DE DIPUTADOS  
LXIII LEGISLATURA

# Qué es la sexualidad

Sabemos que los cuerpos de los hombres y las mujeres son diferentes, que hay que mantenerlos limpios, sobre todo la zona de los órganos sexuales. También es importante saber protegernos de las personas que quieran hacernos daño o que nos pidan hacer cosas que no son agradables para nosotros.

**Vamos a jugar: Lee los siguientes enunciados y subraya si los consideras correctos o incorrectos.**

Tú ya sabes bañarte solo, pero un adulto te dice que te bañes con él.

**Correcto**

**Incorrecto**

Conoces a un adulto que frecuentemente quiere que duermas con él en la misma cama.

**Correcto**

**Incorrecto**

Un adulto te pide que lo acompañes a un lugar que no conoces y además te dice que será un secreto.

**Correcto**

**Incorrecto**

Un extraño te ofrece dulces.

**Correcto**

**Incorrecto**

Tu mamá te dice que le darán a alguien muy querido un regalo sorpresa y que debes guardar el secreto.

**Correcto**

**Incorrecto**

Tienes una mascota a la que quieres mucho y te gusta abrazarla, cuidarla y alimentarla.

**Correcto**

**Incorrecto**

**Es importante que sepas que, aunque seas un niño o una niña, tienes derechos y mereces ser respetado por los mayores.**

# La sexualidad

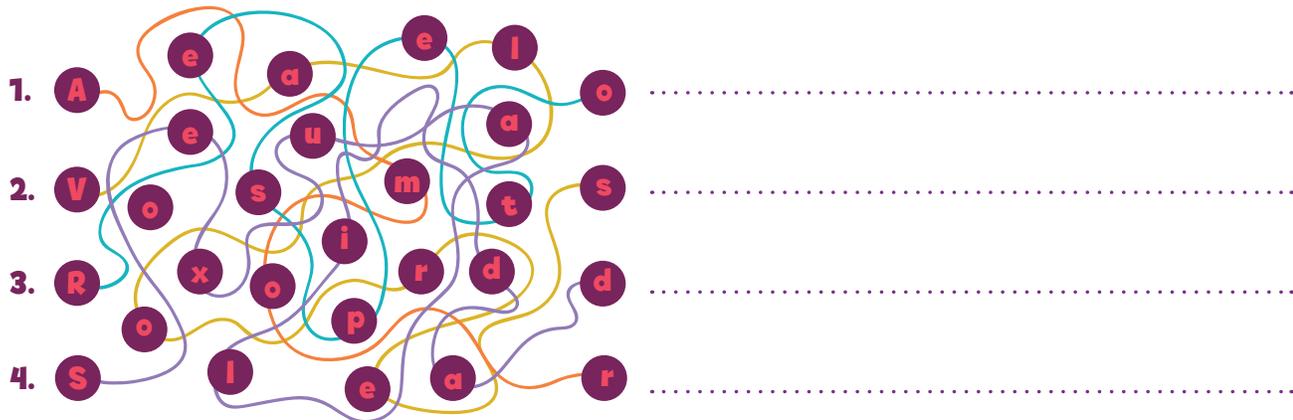
**El término sexualidad es muy amplio y no sólo tiene que ver con la forma en la que se relacionan las personas, sino también con el sexo, el género, la vinculación afectiva, el amor y la reproducción.**

Cada persona expresa su sexualidad de manera diferente, por ejemplo:

- **Comportamiento:** cuando pensamos que por ser hombres podemos ser mejores que las mujeres.
- **Creencias:** cuando pensamos que los hombres valen más que las mujeres o que las mujeres están obligadas a atender a los hombres.
- **Valores:** cuando sentimos que tanto hombres como mujeres son capaces de amar, cuidar o mostrar lo que sienten.
- **Roles:** cuando pensamos que sólo los hombres pueden jugar fútbol y las niñas sólo pueden jugar con muñecas.

El desarrollo pleno de la sexualidad está relacionado con la capacidad de mostrar amor, compasión, placer, ternura y respeto en un marco de armonía con los demás.

**Encuentra el principio y el fin de cada cuerda y escribe las palabras que se forman.**



1. A e a e l o .....  
 2. V o s m t s .....  
 3. R x o r d d .....  
 4. S l e a r .....  
 e u i p a

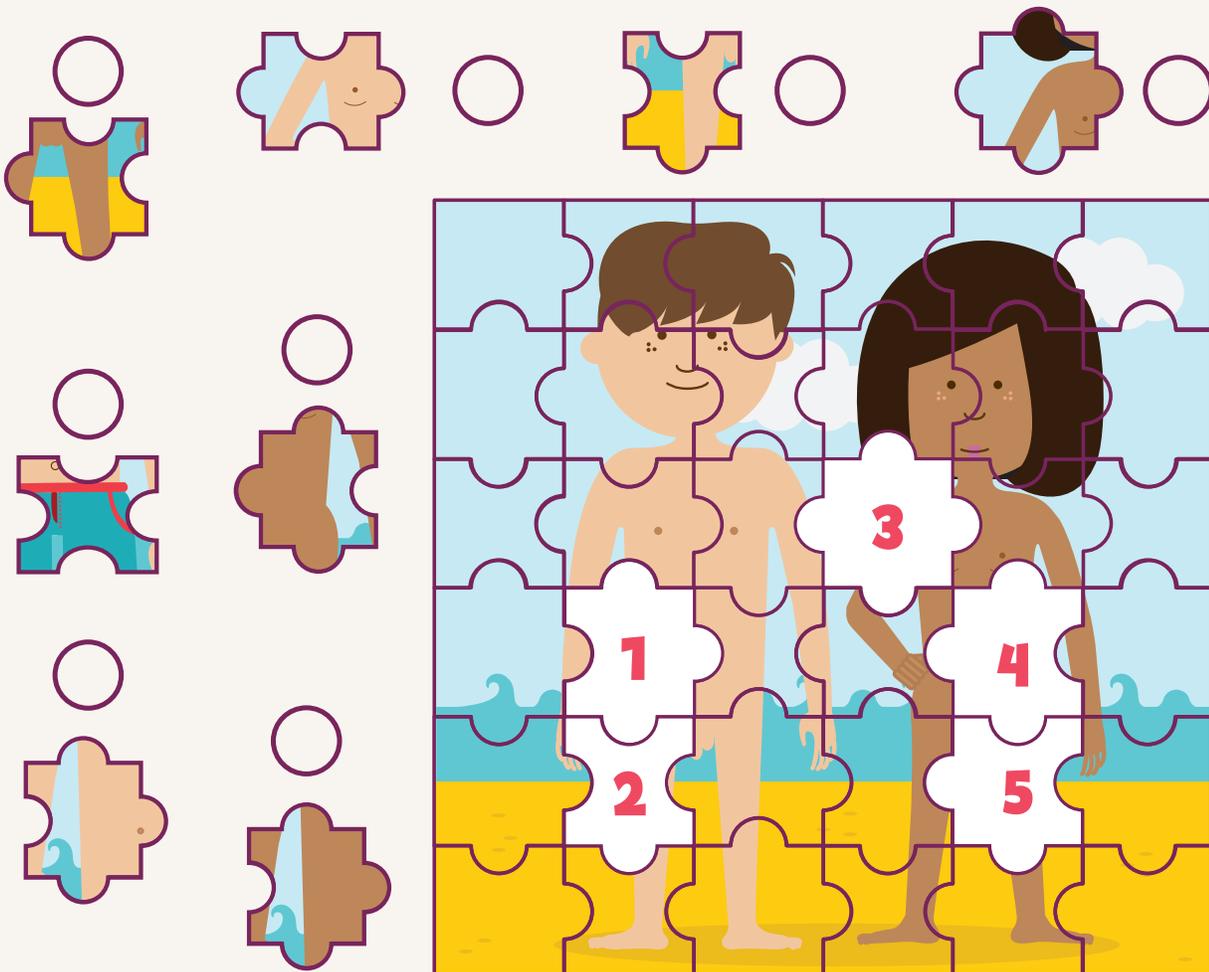
Todos, desde nuestro nacimiento, podemos percibir cambios en nuestro cuerpo conforme vamos desarrollándonos hasta llegar a ser adultos. Cada hombre o mujer crece a un ritmo distinto y esto no está mal, al contrario, es parte de lo que nos hace diferentes y únicos a la vez. De ahí la importancia de conocer nuestro cuerpo y saber cuáles son los cambios que se van generando en él, tanto por dentro como por fuera.

Cuando llegamos a la pubertad, nuestro cuerpo experimentará una gran cantidad de cambios físicos. Algunos quizá no los notes porque se presentarán en tus órganos sexuales internos; los más evidentes, como el cambio de forma y tamaño, los podrás ver en tus órganos sexuales externos.



También sentirás cambios emocionales. Es decir, tal vez sin razón aparente en un momento estarás muy contento y al siguiente muy triste; quizá te empezará a importar cómo te ven los demás y estarás muy pendiente de tu arreglo personal, tu peinado, tu piel, el olor de tu cuerpo; todo esto es natural, es parte del crecimiento.

**Escribe en los círculos los números que correspondan.**



# Higiene personal

**La limpieza personal es un hábito que se vuelve indispensable en esta etapa de tu vida.**

Los cambios físicos hacen que tu cuerpo huelga diferente; por ejemplo, cuando eres más pequeño tu sudor no huele mal, pero conforme vas creciendo ese olor será más intenso. Otros cambios que podrías notar son los granitos en tu piel o el crecimiento de vello en algunas partes de tu cuerpo como la cara, las axilas o los órganos sexuales externos. Esto te hará sentir diferente, por lo que es importante tener una higiene adecuada.

Te recomendamos:

- **Bañarte** diariamente.
- **Lavarte** los dientes.
- **Usar** desodorante.
- **Limpiarte** la cara antes de dormir.
- **Asearte** muy bien las orejas.
- **Lavarte** con agua y con jabón los órganos sexuales externos cuando te bañas.
- **Cambiarte** diariamente la ropa interior, preferentemente que sea de algodón.

**Sigue las flechas como se indica y descubre el camino para tener la higiene adecuada.**



# El autocuidado

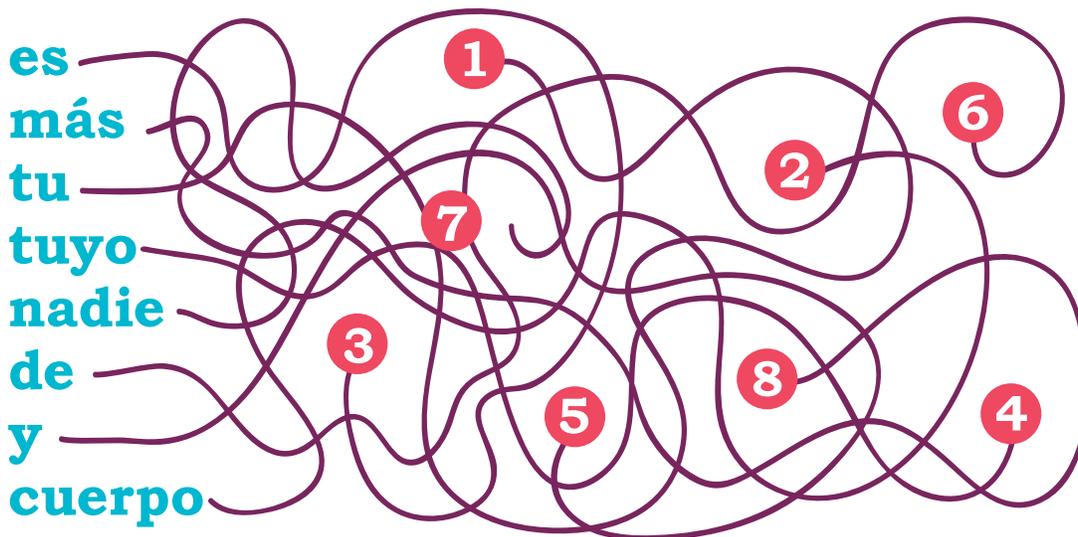
**Aprender a ser responsable de ti mismo es una parte del proceso de crecer.**

Cuando eras más pequeño, tu papá, tu mamá o las personas más cercanas a ti te cuidaron y se encargaron de que estuvieras bien. Te preparaban la comida, lavaban tu ropa, te bañaban y limpiaban cuando era necesario, pero ahora que eres mayor es importante que aprendas a

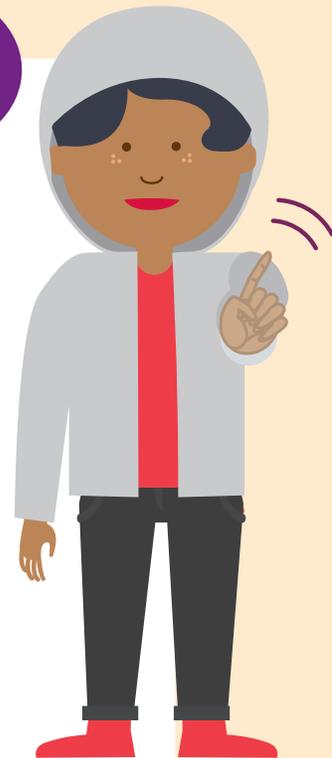
cuidarte tú mismo. El autocuidado significa procurar y proteger tu persona en todos los sentidos.

Una persona sexualmente sana no sólo valora su cuerpo, sino que se respeta a sí misma y a los demás.

**Descubre la frase oculta siguiendo las líneas para organizar las palabras.**



NO



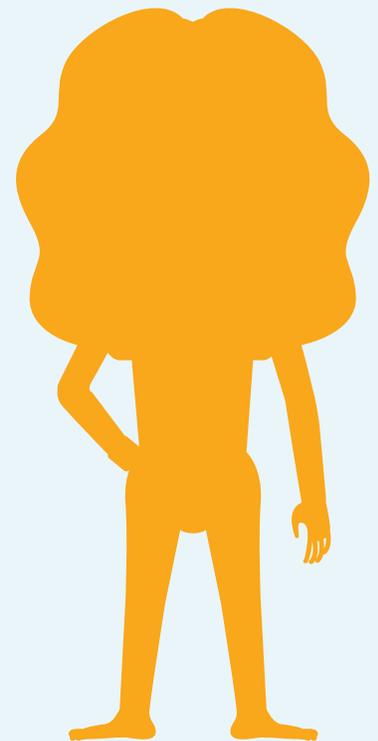
1..... 2..... 3..... 4.....  
5..... 6..... 7..... 8.....



# Derechos de los niños y las niñas

**Los niños y las niñas tienen derechos que pueden ejercer, pero para que esto sea posible primero debes conocerlos:**

1. Derecho a la integridad corporal, de manera que ningún órgano sexual sea mutilado o dañado.
2. Derecho a la propiedad de tu cuerpo, de manera que nadie pueda explotarlo.
3. Derecho a la propia intimidad.
4. Derecho a decir “no” y derecho a no ser manipulado para decir “sí” a un adulto o a otro menor que recurra a cualquier tipo de engaño.
5. Derecho a ser niño o niña, de forma que se respeten las características propias de la edad y la forma de vivir la sexualidad.

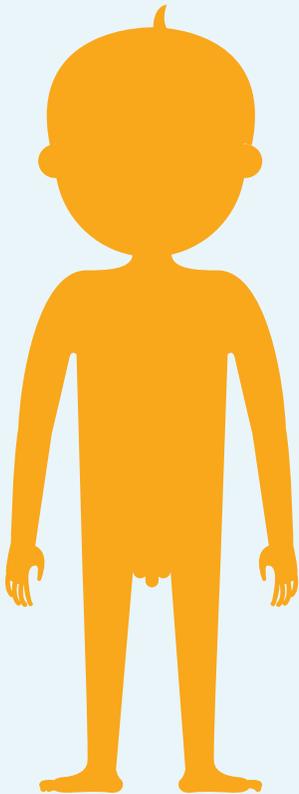


**¿Sabes sobre qué tratan estos derechos? Elige dos derechos de los enunciados mencionados e investiga en qué consisten. Escríbelo aquí.**

1. ....  
.....

2. ....  
.....

# ¿Y yo?



**Cada ser humano tiene una idea distinta de lo que es la amistad, el amor, el afecto o la familia.**

Para saber qué es lo que piensan los demás, es importante que platiquemos con otras personas y, sobre todo, que las escuchemos.

Aunque los demás piensen diferente a ti, debes aprender a convivir con ellos y ellas, a mostrarles tolerancia y respeto, a aceptar puntos de vista diferentes a los tuyos. Así podrás entablar relaciones positivas, lo cual hará sentirte apreciado y aceptado por los otros.

## **Contesta las siguientes preguntas.**

**1** ¿Qué haces cuando otra persona no piensa lo mismo que tú?

.....

.....

**2** ¿Cómo evitas discutir con un amigo o amiga acerca de un tema sobre el cual no piensan igual?

.....

.....



CÁMARA DE DIPUTADOS  
LXIII LEGISLATURA

## La amistad es un vínculo afectivo, en el cual nos sentimos conectados con alguien más y se establece un cariño especial con esa persona.

El noviazgo es otra relación afectiva que puedes establecer en esta etapa de tu vida. Cuando te sientes atraído o atraída por otra persona, cuando sientes la necesidad de estar más tiempo con él o ella, es probable que desees que sea tu novio o novia. Sin embargo, tanto la relación de amistad como la de noviazgo deben establecerse en un ambiente de respeto, amabilidad, calidez, compañerismo y en ningún momento debes sentirte incómodo o incómoda con esa relación.



**Escribe el nombre de tu mejor amigo o amiga, pega su foto y escribe lo que más te gusta de esa persona.**

.....

.....

.....

.....

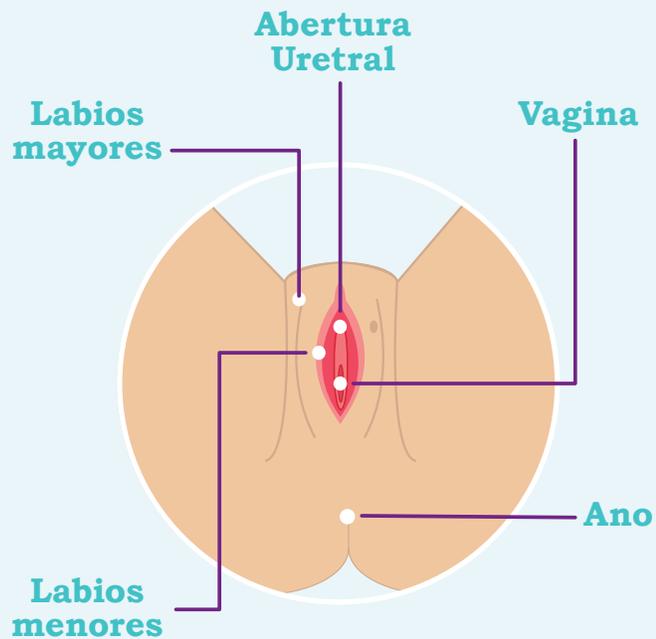
.....

# Órganos sexuales

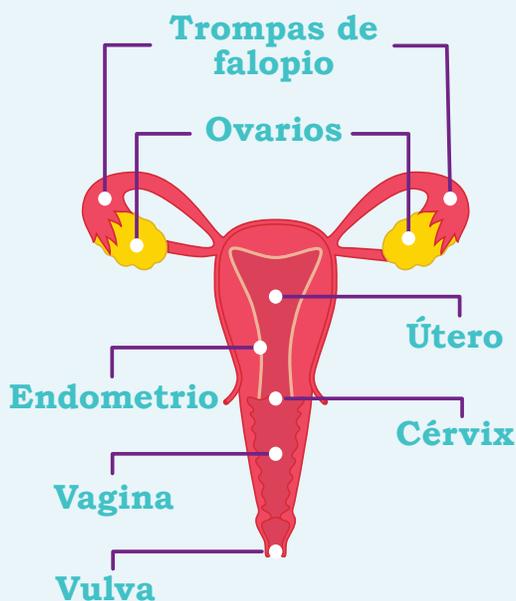
**Los órganos sexuales son las partes del cuerpo que diferencian a los hombres y a las mujeres y están relacionados con la reproducción.**

Tanto hombres como mujeres tienen órganos sexuales internos y órganos sexuales externos.

## Órganos externos



## Órganos internos



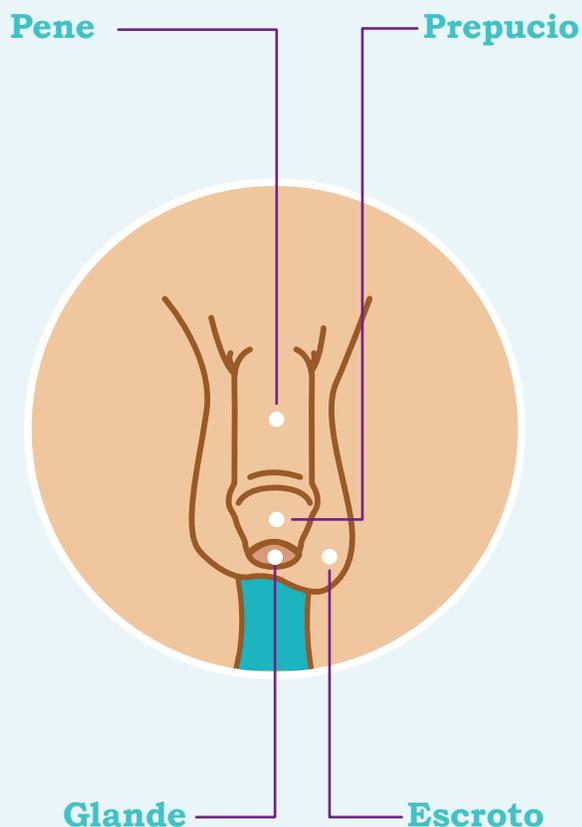
La vagina produce sustancias de manera natural que sirven para lubricar. Sin embargo, es una parte del cuerpo sensible que puede adquirir infecciones leves que te den comezón, causen mal olor o provoquen una secreción blanquecina o amarillenta, por lo que es importante que vigiles tu ropa interior y si notas algún cambio, lo comuniques a una persona en la que confíes. De igual manera, es importante que cuando te bañes, laves



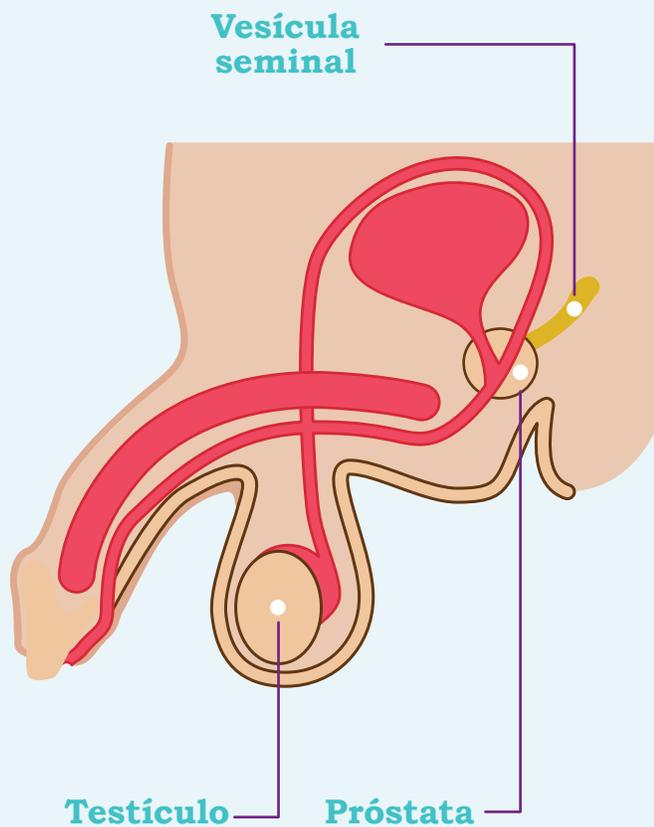
bien tu vulva con agua y jabón, y que cuando vayas al baño te limpies de adelante hacia atrás para prevenir alguna infección.

En el caso de los hombres es importante que, a la hora de bañarse, retraigan el prepucio para dejar expuesto el glande para su aseo. Debe lavarse y secarse bien el pene, el escroto y la zona del ano. También deben asear el glande y el prepucio después de ir al baño para evitar infecciones.

## Órganos externos



## Órganos internos

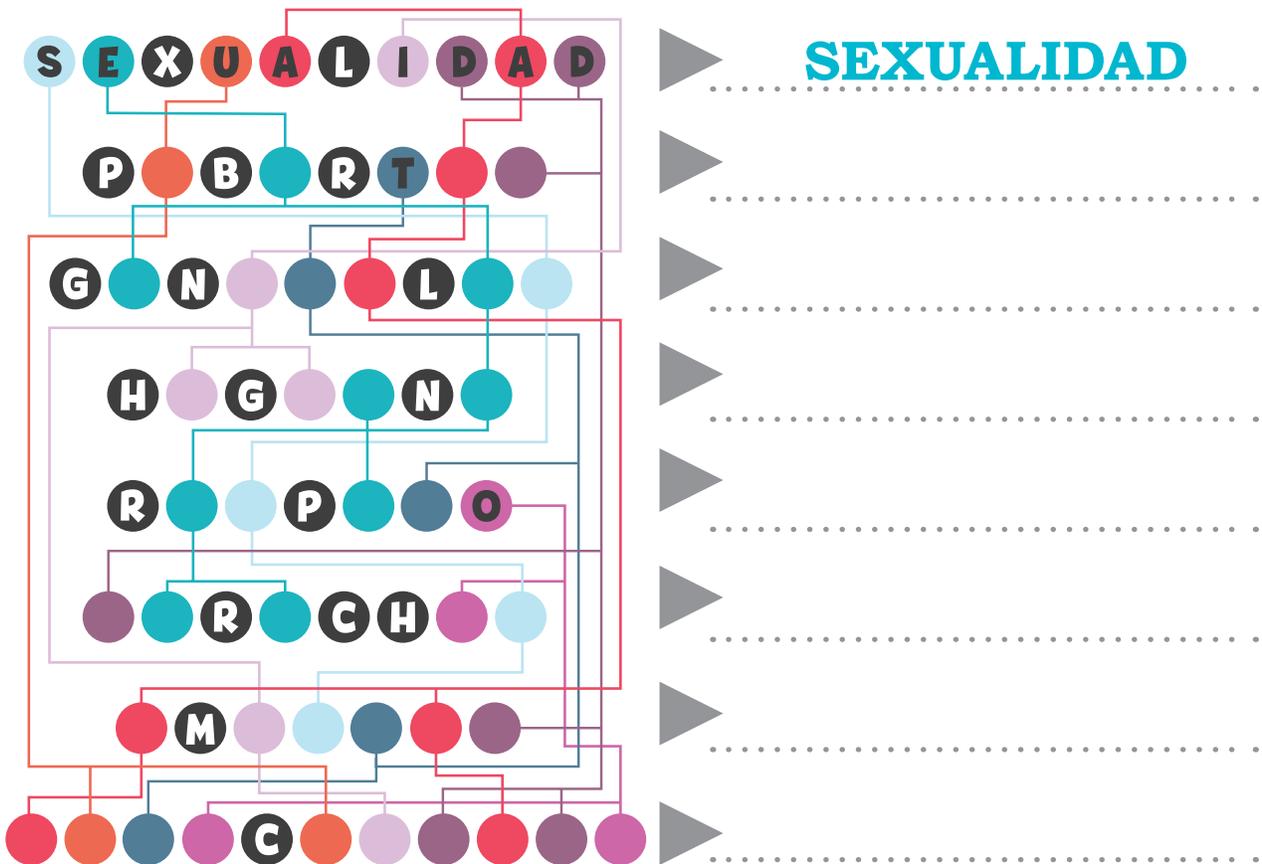


# El que sabe... Sabe

**Te hemos dado información acerca de qué es la sexualidad y sabemos que puedes aprender mucho más al respecto.**

Para ello puedes platicar con un adulto de tu confianza o hacer una investigación con la orientación de tu maestra o maestro. Recuerda que conocer tu cuerpo te ayudará a tener más confianza, entender los cambios que se producirán, saber por qué suceden y así enfrentar de la mejor manera tus emociones.

**Completa las palabras siguiendo las líneas y escribe las letras faltantes.**



**S E X U A L I D A D**    ► **SEXUALIDAD**  
 .....  
**P O B R T**    ► .....  
 .....  
**G N L**    ► .....  
 .....  
**H G N**    ► .....  
 .....  
**R P O**    ► .....  
 .....  
**R C H**    ► .....  
 .....  
**M**    ► .....  
 .....  
**C**    ► .....  
 .....

Con esta publicación te has dado cuenta de la importancia que tiene conocer tu cuerpo y tus órganos sexuales, así como mantenerte aseado y sano. También aprendiste que, como cualquier persona, tienes derechos y que, además, en este momento de tu vida empiezas a establecer relaciones de amistad y amor.

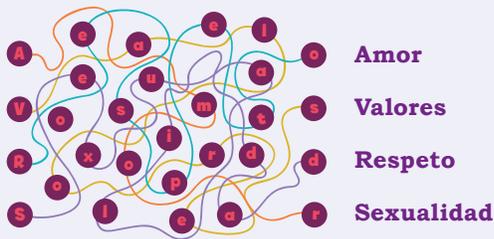
¡Tu vida es hermosa y hay que aprender a disfrutarla!

### **Escribe verdadero (V) o falso (F), según corresponda.**

- La sexualidad es un término que se relaciona con el género, los vínculos afectivos y el amor.
- Cuando llegamos a la pubertad nuestro cuerpo presenta cambios físicos y emocionales.
- La higiene diaria no es necesaria durante la pubertad.
- El autocuidado significa cuidar tu cuerpo y tu salud.
- Los niños y las niñas no tienen por qué estar informados.
- En las relaciones de amistad y amor no es necesario el respeto.
- Las trompas de falopio son parte de los órganos sexuales femeninos.
- La próstata es una de las partes de los órganos sexuales masculinos.

# Solucionario

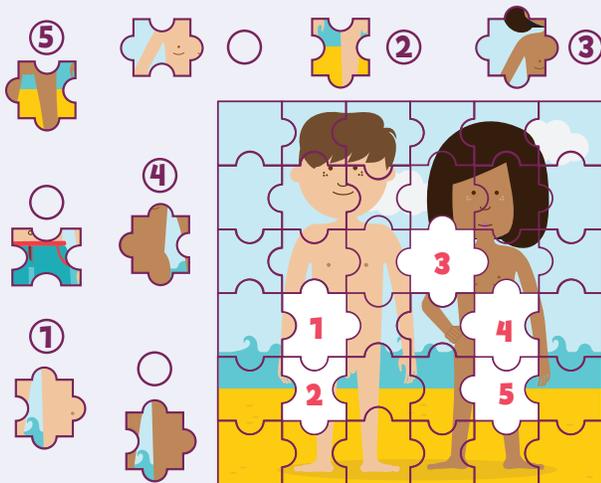
## Página 4



## Página 8



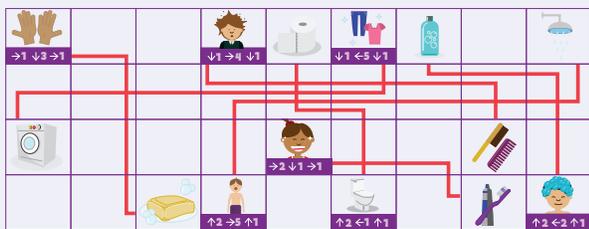
## Página 6



## Página 14



## Página 7



## Página 15

- V** La Sexualidad es un término que se relaciona con el género, los vínculos afectivos y el amor.
- V** Cuando llegamos a la pubertad nuestro cuerpo presenta cambios físicos y emocionales.
- F** La higiene diaria no es necesaria durante la pubertad.
- V** El autocuidado significa cuidar tu cuerpo y tu salud.
- F** Los niños y las niñas no tienen por qué estar informados.
- F** En las relaciones de amistad y amor no es necesario el respeto.
- V** Las trompas de Falopio son parte de los órganos sexuales femeninos.
- V** La próstata es una de las partes de los órganos sexuales masculinos.

# H. CÁMARA DE DIPUTADOS LXIII LEGISLATURA

## JUNTA DE COORDINACIÓN POLÍTICA

### **PRESIDENTE**

Dip. Francisco Martínez Neri  
**PRD**

Dip. César Camacho  
**PRI**

Dip. Marko Antonio Cortés Mendoza  
**PAN**

Dip. Jesús Sesma Suárez  
**PVEM**

Dip. Norma Rocío Nahle García  
**MORENA**

Dip. José Clemente Castañeda Hoeflich  
**MOVIMIENTO CIUDADANO**

Dip. Luis Alfredo Valles Mendoza  
**NUEVA ALIANZA**

Dip. Alejandro González Murillo  
**ENCUENTRO SOCIAL**

## MESA DIRECTIVA DE LA CÁMARA DE DIPUTADOS

### **PRESIDENTA**

Dip. María Guadalupe Murguía Gutiérrez  
**PAN**

### **VICEPRESIDENTES**

Dip. Edmundo Javier Bolaños Aguilar  
**PAN**

Dip. Jerónimo Alejandro Ojeda Anguiano  
**PRD**

Dip. Gloria Himelda Félix Niebla  
**PRI**

Dip. Sharon María Teresa Cuenca Ayala  
**PVEM**

### **SECRETARIOS**

Dip. Raúl Domínguez Rex  
**PRI**

Dip. Ernestina Godoy Ramos  
**MORENA**

Dip. Alejandra Noemí Reynoso Sánchez  
**PAN**

Dip. Verónica Delgadillo García  
**MOVIMIENTO CIUDADANO**

Dip. Isaura Ivanova Pool Pech  
**PRD**

Dip. María Eugenia Ocampo Bedolla  
**NUEVA ALIANZA**

Dip. Andrés Fernández del Valle Laisequilla  
**PVEM**

Dip. Ana Guadalupe Perea Santos  
**ENCUENTRO SOCIAL**

## CONSEJO EDITORIAL

### **PRESIDENTE**

#### **GRUPO PARLAMENTARIO DEL PRD**

Dip. Ángel II Alanís Pedraza, titular.  
Dip. Victoriano Wences Real, suplente.

#### **GRUPO PARLAMENTARIO DEL PRI**

Dip. Adriana Ortiz Lanz, titular.  
Dip. Miriam Dennis Ibarra Rangel, suplente.

#### **GRUPO PARLAMENTARIO DEL PAN**

Dip. Emma Margarita Alemán Olvera, titular.  
Dip. Luz Argelia Paniagua Figueroa, suplente.

#### **GRUPO PARLAMENTARIO DEL PVEM**

Dip. Alma Lucía Arzaluz Alonso, titular.  
Dip. José Refugio Sandoval Rodríguez, suplente.

#### **GRUPO PARLAMENTARIO DE MORENA**

Dip. Patricia Elena Aceves Pastrana, titular.  
Dip. Virgilio Dante Caballero Pedraza, suplente.

#### **GRUPO PARLAMENTARIO DE MOVIMIENTO CIUDADANO**

Dip. René Cervera García, titular.  
Dip. María Candelaria Ochoa Avalos, suplente.

#### **GRUPO PARLAMENTARIO DE NUEVA ALIANZA**

Dip. Carmen Victoria Campa Almaral, titular.  
Dip. Francisco Javier Pinto Torres, suplente.

#### **GRUPO PARLAMENTARIO DE ENCUENTRO SOCIAL**

Dip. Ana Guadalupe Perea Santos, titular.  
Dip. Melissa Torres Sandoval, suplente.

### **SECRETARÍA GENERAL**

Mtro. Mauricio Farah Gebara

### **SECRETARÍA DE SERVICIOS PARLAMENTARIOS**

Lic. Juan Carlos Delgadillo Salas

### **DIRECCIÓN GENERAL DE DOCUMENTACIÓN, INFORMACIÓN Y ANÁLISIS**

Lic. José María Hernández Vallejo

### **CENTRO DE ESTUDIOS DE LAS FINANZAS PÚBLICAS**

### **CENTRO DE ESTUDIOS SOCIALES Y DE OPINIÓN PÚBLICA**

### **CENTRO DE ESTUDIOS DE DERECHO E INVESTIGACIONES PARLAMENTARIAS**

### **CENTRO DE ESTUDIOS PARA EL ADELANTO DE LAS MUJERES Y LA EQUIDAD DE GÉNERO**

### **CENTRO DE ESTUDIOS PARA EL DESARROLLO RURAL SUSTENTABLE Y LA SOBERANÍA ALIMENTARIA**

### **SECRETARIO TÉCNICO**

Mtro. José Luis Camacho Vargas.



## Con información, las niñas y niños de México lograrán una vida plena.

Cada día aprendes algo nuevo: números, palabras e historias, entre otros temas. Pero, ¿alguna vez te has preguntado cuánto conoces sobre ti? ¿Cómo se llaman las partes de tu cuerpo y por qué son diferentes las niñas y los niños? ¿Sabes cómo debes cuidarte?

En estas páginas descubrirás información útil sobre ti, la sexualidad y tus derechos.

**Conócete para crecer saludable y feliz.**



CONSEJO EDITORIAL  
DE LA CÁMARA DE DIPUTADOS

