



JOYAS DE CRISTO

PROYECTO

Sexualidad y Hábitos saludables



¡Pequeñas acciones diarias
pueden transformar tu
bienestar!

Sigue estos pilares
fundamentales para
sentirte bien por dentro y
por fuera



TABLA DE CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN	3
2. JUSTIFICACIÓN.....	4
3. OBJETIVOS.....	5
3.1 OBJETIVO GENERAL.....	5
3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	5
4. MARCO REFERENCIAL.....	6
4.1 MARCO TEORICO.....	6
4.2 MARCO LEGAL.....	6
5. ESTUDIO DE CONTEXTO.....	8
6. METODOLOGÍA Y PLAN DE ACCIÓN.....	10
7. EJES TEMÁTICOS.....	13
8. EVALUACIÓN.....	14
9. RECURSOS.....	14
10. WEBGRAFIA.....	15



1. INTRODUCCIÓN

Reflexionar acerca de la sexualidad y los estilos de vida saludables implica considerar el bienestar integral de cada persona. Desde que somos niños y adolescentes, vamos conociendo nuestro cuerpo, aprendemos a manifestar nuestras emociones y tratamos de entender cómo interactuamos con los demás. La formación en sexualidad no se reduce únicamente a los aspectos físicos, sino que también abarca el respeto, la valoración personal, el autocuidado y la capacidad de asumir decisiones conscientes.

La sexualidad constituye un aspecto esencial del ser humano e incluye elementos como el sexo, la identidad de género, los sentimientos, el afecto y las relaciones. Por ello, educarse en este tema de forma adecuada ayuda a prevenir situaciones de riesgo y favorece una vida equilibrada y saludable.

Asimismo, mantener hábitos de vida sanos como alimentarse adecuadamente, practicar ejercicio, descansar lo necesario y atender el bienestar emocional fortalece tanto el cuerpo como la mente.

Este proyecto busca promover la educación integral en sexualidad y estilos de vida saludables, brindando recursos para que los niños y adolescentes aprendan a conocerse, valorarse y decidir con responsabilidad, contribuyendo así al logro de una vida plena, equilibrada y feliz.

2. JUSTIFICACIÓN

La educación en sexualidad y en estilos de vida saludables representa un elemento fundamental dentro del desarrollo integral del individuo. Este proyecto se basa en la importancia de promover una comprensión amplia, respetuosa y sustentada científicamente de la sexualidad, considerándola como una dimensión natural del ser humano que integra aspectos biológicos, afectivos, sociales y éticos.

Impulsar hábitos de vida saludables y una vivencia responsable de la sexualidad contribuye al fortalecimiento de la autoestima, la prevención de comportamientos de riesgo y la construcción de vínculos sustentados en el respeto, la equidad y la empatía. Asimismo, favorece el desarrollo de habilidades para la toma de decisiones conscientes y la conformación de una vida equilibrada en los ámbitos personal y social.

De esta manera, la ejecución de este proyecto pretende crear espacios de diálogo, reflexión y aprendizaje que promuevan el bienestar integral, consolidando una cultura de autocuidado, respeto mutuo y responsabilidad hacia el propio cuerpo y el de los demás.

Finalmente, (Mineduc 2014; Shepherd, 2005, y otros) mencionan que la investigación se ha ocupado de identificar los facilitadores y obstaculizadores enfrentados por jóvenes y niños, bajo el entendido de que la alimentación saludable es de gran importancia para el crecimiento sano y desarrollo cognitivo. Al respecto, la ingesta de nutrientes es considerada un determinante principal del estado de salud, físico y mental de las personas. Así mismo, los hábitos alimenticios incorporados a temprana edad influyen de manera considerable en el bienestar y desempeño escolar de niños y jóvenes, permitiendo reducir el impacto de enfermedades crónicas en la adultez.



3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL

Promover el conocimiento, la reflexión y la adopción de actitudes responsables frente a la sexualidad y los estilos de vida saludables, fortaleciendo el bienestar físico, emocional y social de los estudiantes.

3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Fomentar el respeto por el propio cuerpo y el de los demás, reconociendo la sexualidad como una parte natural del desarrollo humano.
- Desarrollar hábitos y prácticas que contribuyan al mantenimiento de una vida saludable, basada en el autocuidado y la prevención.
- Sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de la comunicación asertiva, la toma de decisiones informadas y el establecimiento de relaciones interpersonales sanas.
- Promover valores como la responsabilidad, la empatía y la equidad de género en el ejercicio de la sexualidad.
- Integrar conocimientos científicos, éticos y sociales que permitan una comprensión integral de la sexualidad y su relación con la salud y el bienestar.

4. MARCO REFERENCIAL

4.1 MARCO TEORICO

Teoría del Aprendizaje Social – Albert Bandura

Explica que los comportamientos sexuales se aprenden observando e interactuando con el entorno.

Por eso, la escuela tiene un rol clave en ofrecer modelos positivos, información confiable y espacios seguros.

Modelo Activista de la Educación Sexual

Es un enfoque educativo que no solo busca informar y prevenir, sino también promover el cambio social y la reivindicación de derechos sexuales y reproductivos. Busca empoderar a las personas para que transformen las estructuras de poder, discriminación y violencia relacionadas con la sexualidad.

4.2 MARCO LEGAL

En Colombia, la **sexualidad** está regulada por un conjunto de **leyes, normas y políticas públicas** que buscan proteger los derechos sexuales y reproductivos, garantizar la educación sexual integral y prevenir abusos o violencias sexuales. A continuación, te explico las principales normas y marcos legales relacionados con este tema:

1. Constitución Política de Colombia (1991)

- **Artículo 16:** Reconoce el derecho al libre desarrollo de la personalidad, lo que incluye la libertad sexual y reproductiva.
- **Artículo 13:** Derecho a la igualdad y a no ser discriminado por orientación sexual, identidad de género u otras condiciones.

- **Artículo 44:** Reconoce los derechos fundamentales de los niños, niñas y adolescentes, incluyendo la protección contra toda forma de abuso sexual.

2. Ley 1620 de 2013 – Convivencia Escolar y Educación Sexual

- Establece la **política nacional de convivencia escolar** y la promoción de los derechos humanos, sexuales y reproductivos en las instituciones educativas.
 - Crea los **Comités de Convivencia Escolar**, responsables de prevenir y atender casos de violencia sexual en colegios.
 - Obliga a implementar programas de **educación sexual integral** desde la escuela.

3. Código de Infancia y Adolescencia (Ley 1098 de 2006)

- Garantiza a niñas, niños y adolescentes:
 - Educación sexual integral.
 - Protección contra toda forma de abuso sexual.
 - Acceso a servicios de salud sexual y reproductiva adecuados a su edad.

5. ESTUDIO DE CONTEXTO

El presente proyecto está dirigido a la comunidad educativa de la Institución Joyas de Cristo, con el propósito de fortalecer la educación para la sexualidad y los estilos de vida saludables, atendiendo a las características, necesidades e intereses de cada etapa del desarrollo humano. Este proyecto busca contribuir al bienestar integral de los estudiantes desde el nivel preescolar hasta la educación media y secundaria, promoviendo valores, actitudes responsables y una comprensión integral de la sexualidad.

Fase 1: Educación Preescolar (1 a 5 años)

En esta primera fase, el proyecto se orienta hacia los niños y niñas del nivel preescolar, con edades comprendidas entre los 1 y 5 años. Durante esta etapa se promueve el reconocimiento del propio cuerpo, la expresión de emociones y la formación de hábitos básicos de autocuidado. A través de actividades lúdicas y pedagógicas, se fomentan valores como el respeto, la empatía, la solidaridad y el amor propio, fortaleciendo desde temprana edad la convivencia armónica y el desarrollo afectivo.

Fase 2: Educación Primaria (Grados 1° a 5° / 6 a 11 años)

En este nivel, el proyecto está enfocado en los estudiantes de educación básica primaria, con edades entre los 6 y 11 años. Se busca ampliar los conocimientos sobre el cuidado del cuerpo, la higiene, la alimentación saludable y la importancia de la sana convivencia. Además, se aborda la sexualidad desde una perspectiva natural y educativa, ayudando a los niños a reconocer los cambios físicos y emocionales propios del crecimiento, fortaleciendo su autoestima y sentido de responsabilidad personal y social.

Fase 3: Educación Secundaria (Grados 6° a 11° / 12 a 17 años)

En esta etapa, el proyecto se dirige a adolescentes de entre 12 y 17 años, quienes atraviesan un periodo de importantes transformaciones físicas, psicológicas

y sociales. El propósito es promover una comprensión integral de la sexualidad, basada en el respeto, la toma de decisiones conscientes y la vivencia de valores cristianos. Se busca prevenir conductas de riesgo, fomentar relaciones saludables y fortalecer los principios de responsabilidad, equidad y autocuidado, en coherencia con los fundamentos éticos y espirituales de la institución.

Caracterización de la comunidad educativa:

La Institución Educativa Joyas de Cristo se encuentra ubicada en la calle 5 # 11-08, barrio San Martín, y se caracteriza por ser una entidad cristiana, que orienta sus procesos pedagógicos desde principios y valores fundamentados en la fe, el respeto y la formación integral del ser.

La comunidad educativa está compuesta por estudiantes provenientes de familias con nivel socioeconómico medio y alto, pertenecientes a contextos familiares diversos, lo que enriquece la dinámica escolar y fomenta la inclusión y el respeto por las diferencias.

La institución cuenta con un equipo docente comprometido, espacios adecuados para el aprendizaje y una visión educativa centrada en el desarrollo académico, emocional, espiritual y social de los estudiantes. Sin embargo, se identifican necesidades relacionadas con el fortalecimiento de la educación para la sexualidad y el autocuidado desde una perspectiva basada en valores cristianos, que oriente a los estudiantes hacia una vida equilibrada, saludable y guiada por principios éticos y morales.

En este sentido, la implementación del presente proyecto busca responder a dichas necesidades, promoviendo el bienestar integral, el respeto mutuo y la consolidación de hábitos de vida saludables que reflejen los valores de la comunidad Joyas de Cristo.

6. METODOLOGÍA Y PLAN DE ACCIÓN

El proyecto de sexualidad y hábitos de vida saludable tendrá dos enfoques de aplicación, uno desde el área de ética y valores y otro desde el área de educación física, recreación y deportes abarcando áreas fundamentales para el desarrollo del mismo:

Actividad	Objetivo	Metodología	Encargado
Semana 1: Diagnostico	Practicar y aprender las técnicas correctas del cuidado y los cambios del cuerpo.	Se realizará un diagnóstico por medio de "lluvia de preguntas" donde se reflejará el conocimiento que tiene sobre su sexualidad y los hábitos saludables que practican de la siguiente manera y seguido a ello realizarán un dibujo relacionado a como se perciben en su cuaderno de ética y valores. Preescolar: reconocimiento de sí mismo, somos diferentes. Primaria: reconocimiento de sí mismo, somos diferentes, partes de mi cuerpo, ponerme en el lugar del otro. Secundaria: reconocimiento de sí mismo, somos diferentes, partes de mi cuerpo, ponerme en el lugar del otro, mis sentimientos.	Docente del área o titular.
Semana 2: Quien soy yo. (Mi cuerpo es único).	Fomentar la autoaceptación y el conocimiento de las partes del cuerpo.	A través de un rompecabezas de distintas complejidades se tratarán los siguientes temas: Preescolar: partes de mi cuerpo, ponerse en el lugar del otro, mis sentimientos. Primaria: Mi cuerpo, mis sentimientos, el valor del respeto. Secundaria: Mi cuerpo, el valor del respeto, el bullying o acoso escolar.	Docente del área o titular.
Semana 3: Cuidado de mi cuerpo. (taller manos limpias y cuerpo sano).	Practicar la técnica correcta de lavado de manos e higiene personal.	Preescolar: Realizar la actividad del correcto lavado de manos con guantes de látex, se untan de pintura y luego deben realizar el correcto lavado de manos, si este se realiza correctamente los guantes deben quedar limpios de lo contrario quedarán manchados. Primaria: Dividir el salón por grupos donde cada uno realizará la explicación y demostración de como lavar una parte del cuerpo en específico. Grupo 1 (manos)	Docente del área o titular.



		<p>Grupo 2 (oídos) Grupo 3 (cabello) Grupo 4 (boca) Grupo 5 (cuerpo) Grupo 6 (limpieza de partes íntimas a la hora de ir al baño) Secundaria: Dividir el salón por grupos donde cada uno realizará la explicación y demostración de como lavar una parte del cuerpo en específico. Grupo 1 (manos y arreglo de uñas) Grupo 2 (oídos y cabello) Grupo 3 (boca y hidratación de labios) Grupo 4 (rostro e hidratación de la misma) Grupo 5 (cuerpo e hidratación del mismo) Grupo 6 (lavado y limpieza de partes íntimas a la hora de ir al baño damas) Grupo 7 (lavado y limpieza de partes íntimas a la hora de ir al baño caballeros)</p>	
<p>Semana 4-5: Yo me quiero y cuido mi cuerpo. (Charlas con expertos de la salud sexual) y rutina de cuidado personal.</p>	<p>Promover la importancia de la higiene a nivel comunitario.</p> <p>Fomentar la constancia en los hábitos saludables.</p>	<p>Preescolar: Realizar charlas con los estudiantes de manera divertida, se pondrán en una caja los dibujos, los niños deben meter la mano, sacar el dibujo y decir que creen que es y brindar una explicación corta referente a los temas que van saliendo.</p> <p>Temas: bullying o acoso escolar, respeto, expresiones de afecto, trabajo en equipo, el consumo de azúcar, mi aseo personal (limpio y sucio), mi imagen personal, hacer ejercicio, estar gordo o flaco, buena alimentación.</p> <p>Primaria: realizar un cara a cara por grupos, se le entregará a cada uno una temática y deben sacar al menos 5 puntos importantes a resaltar y deben competir con el grupo contrario que tenga el mismo tema uno será lo positivo y el otro lo negativo.</p> <p>Temas: bullying o acoso escolar, los video juegos, expresiones de afecto, trabajo en equipo, mi aseo personal o imagen personal, mi alimentación.</p> <p>Secundaria: El docente dividirá el grupo en dos, unos serán pro y otros serán contras, deben realizar una fila cada grupo, cuando el docente exponga el tema dará un minutos para</p>	<p>Experto en el área de la salud y docente del área o titular.</p>



Centro Educativo Joyas de Cristo

		<p>que el grupo piense y apenas de la señal deben salir de cada fila un estudiante y escribir algo en el tablero en referencia al tema y pasarle al compañero que sigue el marcador sin dejarlo caer, ganará el grupo que más aciertos tenga y luego deben socializar lo escrito en el tablero, así en cada ronda hasta terminar los temas, al final deben crear un mapa mental gigante por grupos con los temas expuestos usando dibujos para pegar en los pasillos de la institución, teniendo en cuenta los pros y contras de cada tema.</p> <p>Temas: Bullying o acoso escolar, la pornografía, los video juegos y las adicciones a las TIC, los noviazgos, las expresiones de afecto, trabajo en equipo, las redes sociales, el embarazo y el aborto, la planificación familiar y enfermedades de transmisión sexual, mi alimentación, mi imagen personal y aseo personal, el uso de sustancias.</p>	
<p>Semana 6: ACTIVIDAD MASIVA Día de la higiene.</p>	<p>Practicar y aprender las técnicas correctas del cuidado y los cambios del cuerpo.</p>	<p>Cada docente establece una actividad referente a las temáticas planteadas durante el periodo para trabajarla de manera profunda y divertida, sobre los cuidados de mi cuerpo a nivel general y sexual.</p>	<p>Docente del área o titular.</p>





7. EJES TEMÁTICOS

El proyecto de sexualidad y hábitos de vida saludable tendrá dos enfoques de aplicación, uno desde el área de ética y valores y otro desde el área de educación física, recreación y deportes abarcando áreas fundamentales para el desarrollo del mismo durante el segundo periodo del año escolar:

PREESCOLAR			
GRADO	CONTENIDO ETICA Y VALORES	CONTENIDO EDUCACIÓN FÍSICA	DESEMPEÑO
PARVULOS PREJARDÍN JARDÍN TRANSICIÓN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mi cuerpo 2. Partes de mi cuerpo y mis sentimientos 3. Cuidados de mi cuerpo (lavado de manos) 4. Yo me quiero y cuido mi cuerpo (alimentación) 5. Yo me quiero y cuido mi cuerpo (aseo personal) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conociendo mi cuerpo 2. Higiene corporal 3. Expresión corporal 4. Movimientos coordinados 	Reconoce, cuida y valora su cuerpo como parte fundamental de su bienestar y desarrollo integral, demostrando control, coordinación y armonía en sus movimientos
PRIMARIA			
PRIMERO SEGUNDO TERCERO CUARTO QUINTO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mi cuerpo, somos diferentes, partes de mi cuerpo, ponerme en el lugar del otro. 2. Mi cuerpo, mis sentimientos, el valor del respeto. 3. Cuidado de mi cuerpo y su correcta higiene. 4. Me quiero y cuido mi cuerpo (alimentación). 5. Me quiero y cuido mi cuerpo 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conociendo mi cuerpo 2. Higiene corporal 3. Expresión corporal 4. Movimientos coordinados 	Utiliza la expresión corporal como medio de comunicación, creatividad y autoconocimiento, fortaleciendo su autoestima y relación con los demás.
SECUNDARIA			
SEXTO SEPTIMO OCTAVO NOVENO DECIMO ONCE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocimiento de sí mismo, somos diferentes, partes de mi cuerpo, ponerme en el lugar del otro, mis sentimientos. 2. Mi cuerpo, el valor del respeto, el bullying o acoso escolar. 3. Cuidado de mi cuerpo y su correcta higiene. 4. Me quiero y cuido mi cuerpo (alimentación y relacionados). 5. Me quiero y cuido mi cuerpo (actividades que me rodean). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conociendo mi cuerpo. 2. Higiene corporal. 3. Expresión corporal. 4. Movimientos coordinados. 	Adopta hábitos de higiene y cuidado personal que favorecen la salud, la convivencia y una vida equilibrada, comprendiendo la importancia de mantener su cuerpo sano y activo.

8. EVALUACIÓN

Para evaluar el plan de acción "**Cuidando de mi cuerpo**", se diseñaron actividades específicas para cada semana, permitiendo recolectar de manera cualitativa y cuantitativa los aprendizajes adquiridos en cada una, adicional a ello en la semana #6 toda la institución de manera colectiva ejecutará el desarrollo de su evidencia principal donde se establecerá el conocimiento aprehendido por los estudiantes a lo largo del periodo sobre la sexualidad y los hábitos de vida saludable en la institución. Más que calificar los resultados, se busca promover la toma de conciencia sobre cada una de las temáticas tratadas a lo largo de estas semanas y buscar una transformación positiva en el comportamiento y pensamiento de los estudiantes dentro y fuera del aula.

9. RECURSOS

Útiles escolares	Digitales	Humanos
Pizarra, carteleras, marcadores, cuaderno, lápiz y organigramas.	Plataformas de aprendizaje en línea.	Los estudiantes son los receptores directos del proyecto y participan activamente.

10. WEBGRAFIA

- Torres, Contreras, Lippi, Huaiquimilla y Leal. (2019), Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. Tomado de:
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-45652019000100357
- Ministerio de Educación Nacional de Colombia. (s. f.). Educación para la sexualidad: derecho de adolescentes y jóvenes, y condición para su desarrollo. Recuperado el 20 de octubre de 2025, de
<https://www.mineducacion.gov.co/1621/article-173947.html>
- González, D. (2020). La Educación Sexual Integral (ESI) desde el paradigma interseccional: historia social, cultura y sexualidad. Revista nuestraAmérica, 8(16), 229–250. Redalyc. <https://www.redalyc.org/journal/5519/551964326012/>
- ESIgualdad. (s. f.). #ESIgualdad! Movilízate por la ESI / EIS en América Latina y el Caribe. Recuperado el 20 de octubre de 2025, de
<https://actua.esigualdad.org/efforts/schools>
- Universidad El Bosque. (2022). Educación sexual integral: panorama educativo de Estados Unidos y Colombia [Trabajo de grado, Universidad El Bosque]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12495/9662>
- Pérez, M. (2015). Educación para la sexualidad y construcción de ciudadanía. Revista Sophia, 11(1), 115–132. Universidad La Gran Colombia. <https://revistas.ugca.edu.co/index.php/sophia/article/download/221/318>