

SEXÓLOGOS VALENCIA

Mi cuerpo, mis normas

*Programa de educación sexual integral
3 a 5 años · Seis sesiones*

Sergio Pérez Serer

Psicólogo General Sanitario · Colegiado CV07113
Sexólogo clínico

SEXÓLOGOS VALENCIA

Mi cuerpo, mis normas · Programa completo

Programa de educación sexual integral para infantil (3 a 5 años)

Diseño y dirección: Sergio Pérez Serer, Psicólogo General Sanitario, colegiado CV07113, y sexólogo clínico. Sexólogos Valencia · Calle Maestro Valls 28 · 46022 Valencia · 601 082 966 · info@sexologosvalencia.es

Primera edición, octubre de 2026. Gratuita para uso familiar y docente. Puede imprimirse y compartirse citando la fuente. Para impartirlo en un centro o entidad, escribe a info@sexologosvalencia.es

Aviso. Material educativo: no sustituye la formación reglada ni una intervención clínica. Ante sospecha de abuso, no interrogues al menor y consulta cuanto antes. ANAR: 900 20 20 10 (familias) y 116 111 (menores). Riesgo inmediato: 112.

Índice

1 El marco

De dónde salen estos contenidos

2 Sesión 1 · Nombro mi cuerpo

Aprender los nombres reales de todas las partes del cuerpo, genitales incluidos.

3 Sesión 2 · Lo que es íntimo

Entender qué significa intimidad y dónde está cada cosa.

4 Sesión 3 · Mi cuerpo es mío

Que sepa que decide sobre su cuerpo, también con la familia.

5 Sesión 4 · Sorpresas y secretos

Distinguir una sorpresa de un secreto que incomoda.

6 Sesión 5 · De dónde vienen los bebés

Responder a la pregunta con la verdad y al nivel de la edad.

7 Sesión 6 · Familias de muchos tipos

Que entienda que hay muchas formas de familia y todas valen.

8 Competencias

Qué se espera al terminar la etapa

9 Preguntas que harán

Con respuesta lista para usar

CAPÍTULO UNO

El marco

De dónde salen estos contenidos, y por qué este orden.

A esta edad la educación sexual es, sobre todo, prevención y vocabulario. Un niño que sabe nombrar su cuerpo, que entiende qué es la intimidad y que distingue una sorpresa de un secreto está mucho más protegido. Seis sesiones cortas, con materiales de andar por casa, pensadas para una escuela infantil o para una familia.

Referencia	Qué aporta
Orientaciones técnicas de UNESCO	Contenidos por franjas de edad y la revisión de la evidencia: los programas integrales no adelantan el inicio de las relaciones.
Estándares de la OMS para Europa	Una matriz de educación sexual holística desde la primera infancia, centrada en derechos y bienestar.
Normativa española	La educación afectivo-sexual está recogida en la normativa educativa y en la ley de protección integral a la infancia.

Los dos criterios de todas las sesiones

Responder a lo que se pregunta **sin adelantar lo que no toca**, y tratar la sexualidad como parte de la salud y de los derechos, no como una lista de peligros.

CAPÍTULO DOS

Sesión 1 · Nombro mi cuerpo

15 min · 3 a 5 años

Objetivo

Aprender los nombres reales de todas las partes del cuerpo, genitales incluidos.

Desarrollo

- 1 Dibujo de una silueta en papel continuo, o un muñeco.
- 2 Señalar y nombrar: cabeza, brazos, ombligo, rodillas, vulva, pene, culete.
- 3 Juego de ir nombrando a toda velocidad lo que se señala.
- 4 Cerrar con la frase: «todas las partes tienen nombre y no pasa nada por decirlo».

Ha funcionado si...

Que use los nombres correctos sin bajar la voz.

Qué evitar

Usar motes para los genitales y no para el resto del cuerpo: enseña que esa parte es vergonzosa.

CAPÍTULO TRES

Sesión 2 · Lo que es íntimo

15 min · 3 a 5 años

Objetivo

Entender qué significa intimidad y dónde está cada cosa.

Desarrollo

- 1 Clasificar en dos montones dibujos o fotos: lo que se hace delante de gente y lo que se hace a solas.
- 2 Hablar del baño, de vestirse y de tocarse: no es malo, es privado.
- 3 Acordar dónde se hace cada cosa en casa o en el aula.

Ha funcionado si...	Qué evitar
Que distinga «privado» de «malo», que es la confusión más frecuente.	Reñir por tocarse: se redirige al lugar privado, no se convierte en falta.

CAPÍTULO CUATRO

Sesión 3 · Mi cuerpo es mío

20 min · 3 a 5 años

Objetivo

Que sepa que decide sobre su cuerpo, también con la familia.

Desarrollo

- 1 Ofrecer un menú de saludos: beso, abrazo, choca esos cinco, saludo con la mano o nada.
- 2 Practicarlo con varias personas del entorno.
- 3 Decir en voz alta: «si no quieres, no pasa nada y nadie se enfada».

Ha funcionado si...

Que diga que no a un saludo sin pedir permiso para decirlo.

Qué evitar

Insistir con «dale un beso a la abuela, que se pone triste»: enseña que el cuerpo se negocia con la culpa.

CAPÍTULO CINCO

Sesión 4 · Sorpresas y secretos

15 min · 3 a 5 años

Objetivo

Distinguir una sorpresa de un secreto que incomoda.

Desarrollo

- 1 Ejemplos de sorpresa: un regalo, una fiesta. Se cuentan pronto y alegran a todos.
- 2 Ejemplos de secreto que incomoda: algo que hay que callar siempre y da mal cuerpo.
- 3 Acordar la regla: los secretos que incomodan se cuentan a un adulto de confianza.

Ha funcionado si...	Qué evitar
Que nombre a dos o tres adultos concretos a los que acudir.	Prometer que «no se lo dirás a nadie»: deja al niño sin salida si pasa algo.

CAPÍTULO SEIS

Sesión 5 · De dónde vienen los bebés

15 min · 3 a 5 años

Objetivo

Responder a la pregunta con la verdad y al nivel de la edad.

Desarrollo

- 1 Explicar: un óvulo y un espermatozoide se juntan y crece un bebé en el útero.
- 2 Aclarar que el útero no es la tripa de la comida.
- 3 Responder solo a lo que pregunte, sin adelantar.

Ha funcionado si...

Que se quede satisfecho y cambie de tema, que es la señal de que ha bastado.

Qué evitar

Cuentos del repollo o de la cigüeña: enseñan que en esto se le miente.

CAPÍTULO SIETE

Sesión 6 · Familias de muchos tipos

20 min · 3 a 5 años

Objetivo

Que entienda que hay muchas formas de familia y todas valen.

Desarrollo

- 1 Dibujar su familia y mirar los dibujos de los demás.
- 2 Nombrar tipos: con dos madres, con un padre, con abuelos, adoptivas, numerosas.
- 3 Cerrar con la idea de que lo que hace una familia es el cuidado, no el número ni el tipo.

Ha funcionado si...

Que no señale ninguna como rara.

Qué evitar

Corregir en público a un niño por su tipo de familia.

CAPÍTULO OCHO

Competencias

Qué se espera al terminar la etapa, por dominios.

Dominio	Competencias
El cuerpo	Nombra los genitales con los términos correctos; Sabe que su cuerpo cambia y crece.
Emociones y vínculos	Reconoce y nombra alegría, miedo, tristeza y enfado; Sabe que hay muchos tipos de familia.
Límites y consentimiento	Sabe que decide sobre su cuerpo; Distingue una sorpresa de un secreto que incomoda; Nombra a adultos de confianza.
Salud y cuidados	Entiende qué es la intimidad y dónde está; Cuida su higiene con ayuda.
Mundo digital	Sabe que si ve algo raro en una pantalla, lo cuenta.
Derechos y diversidad	Sabe que nadie puede obligarle a dar besos o abrazos.

En la versión interactiva puedes marcar lo trabajado y ver la cobertura por dominios, además de registrar cada sesión impartida con su participación.

CAPÍTULO NUEVE

Preguntas que harán

Las que más se repiten a esta edad, con respuesta lista para usar.

¿Por qué él tiene pene y yo no?

Porque hay cuerpos con pene y cuerpos con vulva, y los dos son igual de normales. Aprovecha para nombrar bien: vulva por fuera, vagina por dentro.

¿Puedo tocarme?

Sí, y no tiene nada de malo. Es algo privado: en tu habitación o en el baño, no delante de otras personas.

¿Los bebés salen por el ombligo?

No. Salen por la vagina, que es un conducto que tienen las mujeres, o a veces por una operación que se llama cesárea.

Para impartirlo en un centro o entidad

Este programa se imparte en centros educativos, AMPA, ayuntamientos y entidades sociales: seis sesiones por grupo, una sesión con familias y formación al equipo educativo, con memoria de actividad al terminar.

Solicitar una propuesta

info@sexologosvalencia.es · 601 082 966

Indica la etapa, el número de grupos y las fechas aproximadas.

**Sergio Pérez Serer**

Psicólogo General Sanitario · Colegiado CV07113
Sexólogo clínico · Director de Clínica Pérez-Vieco

Sexólogos Valencia · Calle Maestro Valls 28 · 46022 Valencia
601 082 966 · info@sexologosvalencia.es
Lunes a jueves, de 9:00 a 21:00

Primera edición · Septiembre de 2026