

SEXÓLOGOS VALENCIA

Antes de que llegue

*Programa de educación sexual integral
9 a 11 años · Seis sesiones*

Sergio Pérez Serer

Psicólogo General Sanitario · Colegiado CV07113

Sexólogo clínico

SEXÓLOGOS VALENCIA

Antes de que llegue · Programa completo

Programa de educación sexual integral para tercer ciclo de primaria (9 a 11 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 · La pubertad, la de todos

Explicar los cambios antes de que ocurran, los propios y los del otro sexo.

3 Sesión 2 · Menstruación e higiene

Normalizar la regla y explicar sus cuidados a todo el grupo.

4 Sesión 3 · Lo que enseña la pornografía

Llegar antes de la primera exposición y darles un marco.

5 Sesión 4 · Consentimiento y presión

Entrenar el no y el reconocimiento de la presión del grupo.

6 Sesión 5 · Mi cuerpo y las pantallas

Trabajar imagen corporal y comparación en redes.

7 Sesión 6 · Preguntas que no se hacen en voz alta

Resolver las dudas reales del grupo con una caja anónima.

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.

Es la etapa decisiva, y la que más se descuida: hay que llegar antes que la pubertad y antes que la pornografía, y a esta edad la mayoría ya no pregunta en casa. Seis sesiones para explicar los cambios de todos los cuerpos, desmontar lo que van a ver en internet y entrenar el consentimiento antes de que haga falta.

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 · La pubertad, la de todos

30 min · 9 a 11 años

Objetivo

Explicar los cambios antes de que ocurran, los propios y los del otro sexo.

Desarrollo

- 1 Línea del tiempo con los cambios físicos y emocionales.
- 2 Insistir en la variabilidad: cada cuerpo lleva su ritmo y ninguno va tarde.
- 3 Explicar los cambios del otro sexo con el mismo detalle.
- 4 Caja de preguntas anónimas para cerrar.

Ha funcionado si...	Qué evitar
Que sepan qué va a pasar y que no es una enfermedad.	Separar a chicos y chicas en salas distintas: enseña que lo del otro cuerpo no les incumbe.

CAPÍTULO TRES

Sesión 2 · Menstruación e higiene

30 min · 9 a 11 años

Objetivo

Normalizar la regla y explicar sus cuidados a todo el grupo.

Desarrollo

- 1 Explicar el ciclo con un dibujo sencillo.
- 2 Mostrar compresas, tampones y copas, y cómo se usan.
- 3 Hablar del dolor: molestias sí, dolor incapacitante no, eso se consulta.
- 4 Explicar también las poluciones nocturnas, con la misma naturalidad.

Ha funcionado si...	Qué evitar
Que un chico pueda explicar qué es la regla sin reírse.	Tratarlo como «un tema de chicas»: es la raíz del estigma posterior.

CAPÍTULO CUATRO

Sesión 3 · Lo que enseña la pornografía

30 min · 9 a 11 años

Objetivo

Llegar antes de la primera exposición y darles un marco.

Desarrollo

- 1 Explicar qué es: ficción hecha para adultos, con actores, guion y edición.
- 2 Comparar con las películas de acción: nadie aprende a conducir viendo persecuciones.
- 3 Nombrar qué no se ve ahí: hablar, pedir, poder parar, protección.
- 4 Acordar qué hacer si aparece: cerrar, contarlo, no reenviar.

Ha funcionado si...

Que puedan nombrar tres diferencias entre la pornografía y una relación real.

Qué evitar

Mostrar ningún material: no hace falta y sería inadecuado.

CAPÍTULO CINCO

Sesión 4 · Consentimiento y presión

30 min · 9 a 11 años

Objetivo

Entrenar el no y el reconocimiento de la presión del grupo.

Desarrollo

- 1 Situaciones por parejas con presión: insistir, chantajear, ridiculizar.
- 2 Practicar respuestas cortas que no necesitan excusa.
- 3 Nombrar la diferencia entre convencer y presionar.
- 4 Introducir que el silencio o la duda no son un sí.

Ha funcionado si...	Qué evitar
Que identifiquen la presión cuando la vean, también entre amigos.	Centrarlo solo en lo sexual: a esta edad se entrena en lo cotidiano.

CAPÍTULO SEIS

Sesión 5 · Mi cuerpo y las pantallas

25 min · 9 a 11 años

Objetivo

Trabajar imagen corporal y comparación en redes.

Desarrollo

- 1 Mirar cómo se editan las imágenes que consumen.
- 2 Hablar de cuerpos reales frente a cuerpos de pantalla.
- 3 Detectar el efecto en el ánimo de pasar un rato comparándose.

Ha funcionado si...

Que reconozcan la edición y puedan nombrar su efecto.

Qué evitar

Prohibir las redes como única respuesta: no enseña criterio.

CAPÍTULO SIETE

Sesión 6 · Preguntas que no se hacen en voz alta

30 min · 9 a 11 años

Objetivo

Resolver las dudas reales del grupo con una caja anónima.

Desarrollo

- 1 Recoger las preguntas días antes, de forma anónima.
- 2 Seleccionar y responder en grupo, sin ridiculizar ninguna.
- 3 Cerrar con los recursos a los que pueden acudir.

Ha funcionado si...	Qué evitar
Que la caja se llene: es la señal de que el canal funciona.	Saltarse las preguntas incómodas: justo esas son las que más valen.

CAPÍTULO OCHO

Competencias

Qué se espera al terminar la etapa, por dominios.

Dominio	Competencias
El cuerpo	Conoce los cambios de la pubertad de todos los cuerpos; Explica el ciclo menstrual; Sabe qué es una polución nocturna.
Emociones y vínculos	Reconoce la presión del grupo; Identifica el efecto de la comparación en el ánimo.
Límites y consentimiento	Dice que no sin dar explicaciones; Sabe que la duda o el silencio no son un sí.
Salud y cuidados	Conoce los cuidados básicos de la menstruación; Sabe cuándo un dolor se consulta.
Mundo digital	Sabe qué es la pornografía y por qué no es una guía; Reconoce imágenes editadas.
Derechos y diversidad	Sabe que nadie puede presionarle; Conoce recursos a los que acudir.

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.

¿Es normal que me crezca un pecho antes que el otro?

Sí, muy normal. El desarrollo casi nunca es simétrico y suele igualarse con el tiempo.

¿Cuándo me va a venir la regla?

No hay una edad exacta: la mayoría entre los diez y los quince años. Conviene tener compresas a mano antes, por si acaso.

¿Lo que sale en el porno es lo que hay que hacer?

No. Es ficción grabada por actores y editada. Lo importante de una relación real —hablar, pedir, poder parar— ahí no se ve.

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