

GUÍA DIDÀCTICA

Per a adults que acompanyen
a la infància i preadolescència
a resoldre dubtes sobre
sexualitat i afectivitat.
(6-12 anys aprox.)

BASAT EN LA CAMPANYA: EL PORNO ÉS FAKE

EL PORNO ÉS FAKE PARLA'N



Llegenda per saber segons l'edat si és adequat el visionament

Tens l'edat adequada

Persona adulta valorarà si és adequat per tu

No és adequat per la teva edat

 elpornoesfake@gmail.com

Escull la teva tarifa:

Vídeos	0-5 anys	6-12 anys	+ 12 anys	Adults
La fel·lació				
Forn de pa				
El sopar				
Les nines				
Jan				
El Gimnàs				
Les mares i els pares				
Àudios	0-5 anys	6-12 anys	+ 12 anys	Adults
El pati				
Els pantalons				
Les nenes				
La mare i la filla				

TENS ENTRE LES TEVES MANS LA GUIA DE LA CAMPANYA "EL PORNO ÉS FAKE". UTILITZA-LA, PERÒ ESCULL QUINA ÉS LA TEVA TARIFA SEGONS LA PERSONA QUE VULGUIS ACOMPANYAR.

PER SER PERSONA ADULTA TENS LA TARIFA PRÈMIUM I AIXÒ VOL DIR QUE POTS MIRAR TOTS ELS VÍDEOS I ÀUDIOS.

L'ACCÉS ALS VÍDEOS ÉS LIMITAT I DEPENDRÀ DE LA MADURESA DELS INFANTS, MILLOR QUE DEIXIN ELS VÍDEOS I ÀUDIOS PER A MÉS ENDAVANT, ARA PER ARA, AMB JUGAR I PARLAR AMB TU, ÉS SUFICIENT!

Accès a pantalles



COM HO TREBALLEM

Avui en dia no podem evitar conviure amb les pantalles, però això té un impacte molt gran en el desenvolupament dels infants. És important que tinguin espais al marge dels aparells electrònics.

Pel que fa a l'accés a Internet, televisió, dibuixos animats, etc. és important l'acompanyament parental als continguts tant pel contingut com per la gestió del dispositiu.



Recorda que no es recomana l'ús de pantalles en infants. Si es té accés, sàpigues que els límits són els teus aliats i sempre pots crear alternatives de joc que ajudin el desenvolupament del teu infant.

RECURSOS:

- [Video de la campanya "El porno és Fake" - "Sopar"](#)
- [Recomenacions d'ús de pantalles per edats](#) de l'Alt Urgell
- [Educar en l'ús saludable de les pantalles. Guia per a les famílies](#) de Centre Spott

PROPOSTES:

UN DIA SENSE PANTALLES

Pot ser una bona alternativa per a tota la família poder establir un dia a la setmana (mínim) en el qual no hi hagi pantalles i es proposin activitats, jocs, sortides, propostes per fer tots de manera conjunta.

A més, tenir espais o horaris on no hi hagi l'ús dels dispositius pot ajudar també a tenir rutines sanes, espais per a compartir, parlar i interaccionar entre infants i adults. Per exemple, que no hi hagi dispositius al matí durant l'esmorzar, durant els àpats, etc.

APPS DE CONTROL PARENTAL

Tens diferents propostes d'APP de control parental al teu abast i gratuïtes: BARK, [Eyezy](#), Google family link, [mspy](#), Qustodio,

- Recorda que l'ús de contrasenyes t'ajudarà a limitar l'accés a APP que no estiguin destinades a infants.
- Fes una revisió dels continguts que hagin accedit sols (revisió d'història a internet, etc).
- Que utilitzin els dispositius en llocs comuns on puguis supervisar el seu ús (saló, cuina...).

Desenvolupament psicosexual



COM HO TREBALLEM

En aquesta etapa és normal que els infants tinguin curiositat per les pràctiques sexuals i l'afectivitat. Com també es desenvolupa l'autoexploració.

Sí, tot això és normal, la sexualitat forma part de la vida i del desenvolupament dels nostres fills i filles des del seu naixement, és important parlar-ne obertament però sempre tenint en compte els coneixements i el vocabulari adequat a l'edat i la maduresa de l'infant. Un infant d'entre 6 i 12 anys, passarà inevitablement per les diferents etapes de desenvolupament entre l'autoconeixement, l'autoexploració i la relació d'aquests dos conceptes amb la sexualitat acabant-se convertint en una masturbació conscient. Crear espais segurs per als infants on puguin expressar els seus neguits o dubtes, que l'autoexploració sigui en moments i llocs privats i adequats.

Us recomanem aquest material perquè respongueu a la curiositat dels vostres fills i filles.

RECURSOS:

- Àudio de la campanya "[El Porno és fake](#) - El pati"
- Vídeo de la campanya "[El Porno és fake](#)" - "Les nines"
- Comprendre els canvis corporals i emocionals. Llibre: *Diari de les emocions* d' Anna Llenas; *Emocionar* de Rafael R. Valcárc; *El teu cos Mola* de Cristina Torrón, Marta Torrón i María Magarolas ; *La regla Mola* i *El semen Mola* d'Anna Salvia i Cristina Torrón.
- Fotografies de diversitat corporal per a treballar els canvis puberals.
- Fomentar el respecte per la diversitat (cossos, famílies, gèneres). Llibre: *Les bruixes d'Arlet* de Bel Olid
- Identificar relacions saludables i desenvolupar empatia.
- Joc "La Diversitat és divertida": Et permetrà jugar amb l'infant sobre cossos, maneres d'expressió corporal, diversitat i també pots identificar al grup d'iguals i parlar-ne!

PROPOSTES DE JOC:

JOC DE "SÍ, NO, DEPÈN"

Es presenten situacions quotidianes relacionades amb el cos, els límits i el consentiment. Els infants han de decidir si la situació és adequada ("Sí"), inadequada ("No") o si depèn del context ("Depèn"), col·locant-se sota el cartell corresponent. Després, s'obre un petit debat per reflexionar plegats. Aquest joc ajuda a identificar conductes respectuoses o inapropiades i fomenta la capacitat d'expressar límits i demanar ajuda.



Consentiment i desig sexual





COM HO TREBALLEM

Durant la infància, els infants continuen desenvolupant la seva identitat, la seva relació amb el cos i amb els altres. En aquesta etapa augmenta la curiositat per la sexualitat i comencen a construir un imaginari propi, sovint influenciat per l'entorn, els mitjans o les converses que escolten.

És habitual que apareguin preguntes o inquietuds sobre el cos, les relacions, l'amor o fins i tot les pràctiques sexuals. Aquest interès no implica erotització, sinó una cerca de comprensió del món i dels límits.

És important ensenyar als infants a respectar el seu propi cos i el dels altres, i a reconèixer què els fa sentir bé i què no. Han de saber que sempre poden dir “no” i que el consentiment és necessari en qualsevol classe de contacte. Acompanyeu-los a posar nom a les sensacions agradables que viuen en el dia a dia –com una abraçada, un joc o un moment de confiança—. Això els ajuda a conèixer-se millor i a tenir una bona relació amb el seu cos.

Valideu les diferents maneres de ser, sentir i estimar, mostrant que totes són igual de vàlides. Això crea un entorn segur i evita que sentin vergonya o confusió.

Sobretot, manteniu un espai obert al diàleg, on puguin fer preguntes i expressar dubtes sense por. Acompanyar amb calma i sense judicis és la millor manera de guiar-los en el seu procés de creixement.



RECURSOS:

- Àudio de la campanya “El Porno és fake” - “La mare i la filla”
- Vídeo de la campanya “El Porno és fake” - “La Fel·lació”
- Llibre: *Cua de sirena* d'Alba Barbé i Serra, Sara Carro Ibarra i Joan Turu Sanchez
- Joc de taula “Sospechosos inusuales” (per treballar estereotips)
- Video per explicar el consentiment: “Consentimiento Sexual Explicado con Te”
- Guia *Plaers que obren mons* de SidaStudies
- Web amb recursos i dinàmiques per treballar la sexualitat en la infància: *Dinàmiques de sexualitat en la infància* de SidaStudies
- Web amb recursos i dinàmiques per treballar en la infància *Dinàmiques en infància* de SidaStudies

PROPOSTES DE JOC:

El joc de “Sí, no o no ho sé”

Es pot treballar el consentiment i el desig amb una activitat en què, davant de preguntes senzilles com “Vols jugar?”, “T'agrada que et facin pessigolles?”, cada nen aixeca una targeta amb sí, no o no ho sé. Així practiquen escoltar-se, expressar-se i respectar la resposta dels altres, sense pressions. Es pot acabar parlant de com s'han sentit i remarcar que totes les respostes són vàlides, i que ningú ha de fer res que no vulgui.

El joc de “Avui em ve de gust...”

Es fa una llista d'activitats (jugar sol, fer una abraçada, córrer, pintar, ballar...) i cada infant tria les que li venen de gust avui. Es convida a explicar per què i es reflexiona que el que ens agrada pot canviar i que tenim dret a escollir. Això ajuda a identificar el desig propi, aprendre a expressar-lo i entendre que cadascú sent diferent.

Violència sexual



COM HO TREBALLEM

La violència sexual en la infància pot passar desapercibuda perquè els infants, especialment entre els 6 i els 12 anys, no entenen la sexualitat com ho fan els adults. Sovint la confonen amb el joc o amb mostres d'afecte, i no tenen eines per identificar quan una situació no és apropiada. Per això és important acompanyar-los en la descoberta del seu cos i dels seus límits d'una manera clara i adaptada a la seva edat. El silenci i el secret poden protegir aquesta violència i dificultar que l'infant demani ajuda, per això cal generar un ambient de confiança on se sentin lliures per expressar-se sense por. També és essencial que entenguin que tenen dret a decidir sobre el seu cos, que poden dir “no” i que qualsevol situació que els faci sentir malament mereix ser escoltada. Aprendre a reconèixer què els fa sentir bé i què no és clau per protegir-se i desenvolupar una relació sana amb el propi cos i amb els altres.

RECURSOS:

- Vídeo de la campanya “El Porno és fake” - “El forn de pa”
- Llibre *La bici de la Lola* d'Alba Barber i Serra i Laia Pibernat i Mir; i la corresponent Guia i recursos
- Llibre *Anem a la Barnahus* del Departament de Drets Socials

PROPOSTES:

El Joc dels Secrets Bons i Secrets Dolents

L'objectiu és ajudar l'infant a diferenciar entre secrets sans i secrets que cal explicar, i reforçar que demanar ajuda no és traïr ningú, sinó protegir-se.

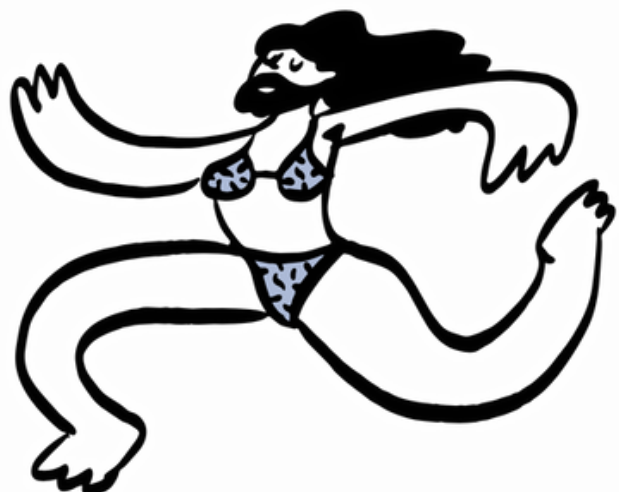
Amb dues caixes o sobres, un de secret bo (sorpreses, coses que fan feliç a algú) o un secret dolent (coses que fan mal, fan por o incomoden), podem classificar diferents situacions.

Després de classificar-les, parlem sobre per què és important trencar els secrets dolents, encara que algú hagi dit que no es poden explicar. Remarca que trencar un secret dolent és un acte de valentia i de protecció, mai una traïció.

Finalment, podeu crear una “clau màgica” simbòlica (amb paper, plastilina, etc.) que serveixi per “obrir” els secrets dolents i tenir sempre el dret de demanar ajuda quan alguna cosa els fa sentir malament.

Exemples de situacions per les targetes:

- “He preparat una sorpresa per l'aniversari d'un amic.”
- “Algú em diu que no puc explicar el que ha fet perquè ens podem ficar en problemes.”
- “Estic ajudant la meua germana a fer-li un regal a la mare.”
- “Un adult em toca d'una manera que no m'agrada, però em diu que no ho digui a ningú.”
- “Una amiga em diu un secret i em fa sentir preocupat.”
- “He somiat una cosa divertida.”



Autoestima i diversitat corporal





COM HO TREBALLEM

Operació biquini, dietes, xarxes socials, dibuixos...

Ningú neix odiant el seu propi cos, tots els cossos són diferents, és la societat que els problematitza, cal fomentar el respecte i l'autoestima.

La nostra infància no contempla la pressió estètica fins que arriba la socialització amb agents externs que solen ser adults o a través de dispositius de TV, sèries i dibuixos, anuncis, internet... Tret que tu, adult, ja generis missatges repressius cap al cos de l'infant. Un cop tenen relació amb això comença a generar-se un imaginari de quin és el cos acceptat i quin no.

La sexualitat també és donar d'eines i posicionar-se per afavorir l'estima del cos, d'aquesta manera podrem brindar als infants respecte cap a ells i elles i cap a les persones que els rodegen.



RECURSOS PER A PERSONES ACOMPANYANTS:

- Vídeo de la campanya "[El Porno és fake](#)" - "El Gimnàs"
- Llibre *Estima el teu cos* de Jessica Sanders
- Llibre *El teu cos mola* de Tyler Feder
- Llibre *Brillant com una estrella* de Daria Locher

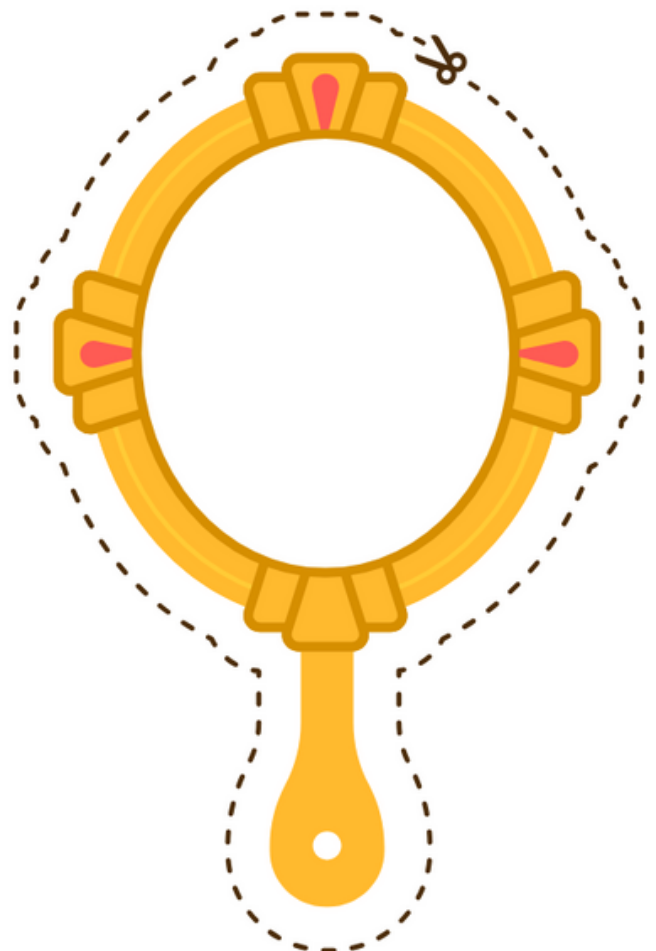
PROPOSTES DE JOC:

M'ESTIMO COM SOC

Et proposem una dinàmica on pots dibuixar la silueta de l'infant, aquí pots descriure les diferents parts del cos, les coses positives que ens donen les diferents parts i les emocions que ens produeixen. D'aquesta manera l'infant podrà guanyar consciència del valor del seu propi cos, donant-li la validesa que li pertoca.

MIRALLET, MIRALLET

Es pot imprimir una fitxa semblant a la del costat, per tal que cada infant pugui tenir el seu mirallet. L'infant haurà de ficar el seu nom i aquest anirà rotant per l'espai de participants i tots hauran d'anar ficant característiques positives de cadascun.



Dret a l'educació sexual





COM HO TREBALLEM

La sexualitat ens acompanya des del naixement fins a la nostra mort, i és important acompanyar-la, impossible obviar-la.

Cal trencar el tabú.

La sexualitat és plaer i tothom té dret a gaudir-lo plenament, però poder-ho fer depèn, en gran manera, dels aprenentatges i coneixements que un té. És per aquest motiu que, parlar-ne d'una manera senzilla i sincera, sense amagar informació o encobrir-la d'inversions ajuda els infants a entendre que els passa, perquè tenen aquelles sensacions o emocions, que poden i que no poden fer o que han de consentir.

L'educació sexual no és avançar-se al que no toca, sinó acompanyar-los en el seu desenvolupament de manera respectuosa, informada i amorosa. Adaptada a cada edat, és una eina essencial i un dret per créixer amb seguretat, autonomia i respecte.

Donar una educació sexual als nostres fills i filles ens permetrà que desenvolupin la seva identitat des de l'autoestima, prevenir situacions d'abusos sexuals, promoure el respecte i la igualtat, reduir els mites i la desinformació i fer-ho des de l'acompanyament emocional.

RECURSOS:

- Àudio de la campanya "El Porno és fake" - "La mare i la filla"
- Vídeo de la campanya "El Porno és fake" - "Les mares i els pares"
- Llibre *Drets humans* de Yayo Herrero i Luis Demano.
- Llibre *Sentir x Ser* de Contorno Urbano

PROPOSTES DE JOC:

LES CAIXES DEL ROSA I DEL BLAU

"Les caixes del rosa i del blau" té com a objectiu principal trencar estereotips de gènere i promoure el respecte per la diversitat de gustos, emocions i maneres de ser.

L'activitat comença amb la presentació de dues caixes: una de color rosa i una de color blau. Es planteja als infants què creuen que hi ha dins de cada caixa i si aquestes representen nens o nenes. A continuació, es reparteixen targetes amb paraules o dibuixos relacionats amb joguines, emocions, professions, colors, maneres de vestir, etc. Els infants, en petits grups o col·lectivament, han de decidir en quina caixa posarien cada targeta.

Un cop fet això, es posa en comú i s'obre el debat. S'anima el grup a qüestionar els rols de gènere tradicionals i a defensar que qualsevol persona, sigui com sigui, té dret a sentir, expressar-se i jugar com vulgui.

Finalment, es proposa una acció simbòlica: desmuntar o fusionar les dues caixes, tot creant-ne una de nova que representi la llibertat de ser un/a mateix/a.



Directori d'interès serveis a l'Alt Urgell



OFICINA JOVE DE L'ALT URGELL:

Camí de la Palanca S/N
25700 La Seu d'Urgell

973 35 56 08
607 866 902

salut.alturgell@oficinajove.cat

SAI LGTBI+ ALT URGELL:

Consell Comarcal de l'Alt
Urgell
Passeig Joan Brudieu, 15
25700 La Seu d'Urgell

973 35 41 02 / 671 097 550
sai@capau.cat

SIAD ALT URGELL:

Consell Comarcal de l'Alt
Urgell
Passeig Joan Brudieu, 15,
25700. La Seu d'Urgell

973 35 41 02 / 671 097 550
igualtat@capau.cat

SERVEI D'INTERVENCIÓ ESPECIALITZADA ALT PIRINEU I ARAN (SIE):

973 361 331
bustia.siealtpirineu@gencat.cat

INFÀNCIA RESPON:

Servei d'atenció a la infància i adolescència en situació de maltractament, especialment els casos d'assetjament a les escoles, ciberassetjament, violència masclista en adolescents i abusos sexuals. Funciona cada dia de l'any, durant les 24 hores del dia.

116 111

LÍNIA D'ATENCIÓ A LES DONES EN SITUACIÓ DE VIOLÈNCIA MASCLISTA:

Servei d'atenció permanent contra la violència masclista. Funciona cada dia de l'any, durant les 24 hores del dia.

900 900 120

UNITAT DE SUPORT A L'ALUMNAT EN SITUACIÓ DE VIOLÈNCIA (USAV):

900 923 098
usav.educacio@gencat.cat
usav.educacio.gencat.cat

FUNDACIÓ SANT HOSPITAL:

Passeig de Joan Brudieu, 8, 25700. La Seu d'Urgell **973 350 050**

CAP LA SEU D'URGELL:

Carrer del Bisbe Guitart, 40, 25700. La Seu d'Urgell **973 350 470**

CAP ALT URGELL SUD:

Carrer Girona, 825790, Ollana. **973 463 022**

SERVEIS SOCIALS BÀSICS

Consorci d'Atenció a les
persones de l'Alt Urgell
Centre Cívic el Passeig Pl.
Soldevila, S/N 1a planta

973 354 102

POLICIA LOCAL LA SEU D'URGELL:

Plaça dels Oms, 1 25700
La Seu d'Urgell

973 350 426

URGÈNCIES:

112

SALUT RESPON:

061

ATENCIÓ CIUTADANA:

112

MOSSOS D'ESQUADRA:

Avinguda de Guillem Graell,
s/n 25700 La Seu d'Urgell

973 357 200