



***Política de Educación en
Relaciones Afectivas y
Hábitos Saludables (Primaria)
y Educación en Relaciones
Afectivas, Hábitos Saludables
y Educación Sexual
(Secundaria)***

2022-2023

Implantado: Septiembre 2021

Responsable: Directora de Primaria/Directora de convivencia escolar de Secundaria

Fecha revisión: Julio 2023

Índice

Introducción	3
Objetivos	3
Definiciones	3
Primaria: Educación en Relaciones Afectivas	3
Secundaria: Educación en Relaciones Afectivas y Educación Sexual (RSE)	3
Cargos y Responsabilidades	4
Junta Directiva	4
Directora de Primaria (Primaria)/Directora de convivencia escolar (Secundaria)	4
Profesores	4
Padres	4
Alumnos	5
Implementación y Plan de estudios	5
Primaria	5
Secundaria	5
Cómo lidiar con preguntas difíciles	6
Alumnos con necesidades educativas especiales	6
No cursar la materia trabajada en RSE	6
Quejas	7
Igualdad de oportunidades	7
Protección y confidencialidad	7
Seguimiento, Revisión y Evaluación	8
Apoyo	8
Apéndice 1 – Plan de estudios de la Educación en Relaciones Afectivas, Primaria	9
Apéndice 2 – Plan de estudios de RSE de Secundaria	11
Apéndice 3 – Educación en Hábitos Saludables en Primaria - Plan de estudios	14
Apéndice 4 – Educación en Hábitos Saludables en Secundaria - Plan de estudios	16

1. Introducción

La educación personal, social y en hábitos saludables forma parte del plan de estudios de nuestros alumnos. Mientras que en Primaria se les educa en las relaciones responsables, relevantes y auténticas, y se les proporciona Educación en Hábitos Saludables, en Secundaria además se les enseña Educación Sexual. El colegio garantiza a las familias y al alumnado que la Educación Sexual se impartirá adaptándose al nivel apropiado de edad y desarrollo, y se creará el entorno adecuado para que puedan expresar sus opiniones e inquietudes sintiéndose seguros.

Esta política pretende atender las diferentes necesidades educativas de nuestra comunidad y se ha desarrollado teniendo en cuenta opiniones de familias, alumnado y profesorado. El documento está disponible en la página web de Caxton College, siendo revisado y aprobado anualmente por el Equipo Directivo.

2. Objetivos

A través de la enseñanza de la Educación en Relaciones Afectivas (Primaria) y Educación en Relaciones Afectivas y Educación Sexual -RSE- (Secundaria), el colegio tiene como objetivo preparar a los alumnos para el inicio de la pubertad; ayudarles a comprender el desarrollo sexual y la importancia de la salud e higiene; crear una cultura positiva en relación con la sexualidad y las relaciones afectivas y garantizar que los alumnos sepan cómo y cuándo pedir ayuda y dónde acceder a la misma. Caxton College espera que los alumnos desarrollen resiliencia y auto respeto, confianza y empatía, en preparación para las responsabilidades y experiencias de la vida adulta.

3. Definiciones

Primaria: Educación en Relaciones Afectivas

La educación en relaciones afectivas consiste en enseñar a los alumnos los diferentes tipos de relaciones que existen, incluidas las de amistad, las familiares y las de las personas que pueden ayudarlos. También se estudia el respeto hacia los demás, prestando especial atención a las relaciones saludables. De igual modo, se trabajan las relaciones *online*, para garantizar que los niños aprendan a estar seguros cuando están conectados y sepan que terceras personas pueden usar su información de una manera no deseada.

Se analizarán diferentes tipos de familias que brindan un entorno propicio para los niños, incluidas, por ejemplo, familias monoparentales, familias encabezadas por abuelos, familias adoptivas y padres LGTB (lesbianas, gays, bisexuales, transexuales), entre otros. El propósito de esto es garantizar que no se estigmatice a determinadas familias y mostrar aceptación hacia todo tipo de personas.

Secundaria: Educación en Relaciones Afectivas y Educación Sexual (RSE)

RSE es un aprendizaje continuo sobre desarrollo físico, sexual, ético y emocional. Se trata de enseñar sexualidad y salud sexual, de manera que los alumnos adquieran seguridad para tomar decisiones acertadas cuando se enfrenten a determinados riesgos y desafíos. Incluye la enseñanza sobre la amistad, el compromiso, la importancia de las relaciones afectivas, estables y de apoyo mutuo, y cómo controlar y comprender los sentimientos que surgen al estar en una relación.

RSE no fomenta la experimentación sexual temprana. Enseña a los niños y jóvenes a comprender la sexualidad humana y a respetarse a sí mismos y a los demás, a desarrollar la autoestima y a entender los beneficios de retrasar la actividad sexual, para que puedan desarrollar relaciones sexuales seguras, satisfactorias y saludables, en el momento adecuado para cada persona. RSE enseña a los alumnos que existen diferentes tipos de relaciones estables y comprometidas; las características y el estatus legal de otros tipos de relaciones a largo plazo; la importancia del matrimonio como una opción de relación y por qué debe entablarse libremente; cómo las relaciones pueden contribuir a la felicidad humana y su importancia para la crianza de los hijos, además de resaltar los roles y responsabilidades de las familias con respecto a la crianza de los hijos y las características de una crianza exitosa; cómo juzgar cuándo las relaciones se han vuelto inseguras y cómo buscar ayuda o consejo y denunciar inquietudes sobre terceros.

4. Cargos y responsabilidades

Equipo Directivo

El equipo directivo revisará y evaluará el impacto de esta política, al comprobar si los alumnos han progresado y adquirido los resultados educativos esperados. Los Directores de Primaria y Secundaria son los responsables de implementar esta política.

Director de Primaria / Director de convivencia escolar de Secundaria

El Director de Primaria / Director de convivencia escolar de Secundaria, asistido por su equipo, se encargará de que el personal tenga el apoyo que necesite y esté al tanto de las actualizaciones de esta política. Se asegurará de que la Educación en Hábitos Saludables y las Relaciones Afectivas (Primaria) y la RSE y la Educación en Hábitos Saludables (Secundaria) estén bien gestionadas y planificadas, sometidas a revisiones periódicas. El Director de Primaria / Director de Convivencia escolar de Secundaria garantizará que la enseñanza sea apropiada para la edad y accesible a todos los alumnos, y que las materias cuenten con los recursos, el personal y el horario adecuados. Se asegurará de que la enseñanza impartida por cualquier organización externa sea apropiada para la edad y comprensible para el alumnado y se pondrá en contacto con las familias para aclararles cualquier inquietud que puedan tener con respecto a la materia trabajada. Gestionará las peticiones de aquellas familias que soliciten que sus hijos no estudien los aspectos de la asignatura que no sean científicos ni obligatorios.

Profesores

Los profesores de Educación en Relaciones Afectivas y Educación en Hábitos Saludables (Primaria) y RSE y Educación en Hábitos Saludables (Secundaria) se asegurarán de que están al día con la política escolar y los requisitos del plan de estudios con respecto a la educación sexual. Igualmente, asistirán a cursos de formación para desarrollar sus conocimientos. Los profesores crearán el entorno seguro y adecuado para que los alumnos se animen a compartir sus preocupaciones sobre su desarrollo social, personal y emocional, atendiendo a sus necesidades y apoyándolos en lo que requieran.

Familias

Caxton College espera que las familias compartan la responsabilidad de la educación sexual y apoyen el desarrollo personal, social y emocional de sus hijos. Alentamos a las familias a crear un entorno acogedor, abierto, donde los alumnos puedan participar, debatir y seguir aprendiendo sobre cuestiones que se hayan planteado en las aulas. El colegio anima a las familias a que soliciten nuestro apoyo, en el caso de necesitarlo.

Alumnos

Se espera que el alumnado asista a las clases de educación sexual en el horario de la asignatura de Desarrollo Personal y las tomen en serio. Aunque no se evalúan mediante un examen, estas clases siguen siendo una parte muy importante del plan de estudios y una herramienta para fomentar el desarrollo personal, y el colegio espera que los alumnos sean conscientes de ello.

Los alumnos deben ayudarse unos a otros en el estudio de esta materia. Deben atender en clase, ser considerados con los sentimientos y las creencias de los demás, comprometiéndose a respetar la confidencialidad de lo que sus compañeros compartan en clase, como requisito indispensable para que todos se sientan en un entorno seguro. Si un alumno no cumple con estos requisitos, se le aplicará lo que indique la *Guía de comportamiento para el aprendizaje*, que podrán encontrar en la página web de Caxton College, así como en el perfil de padres.

Confiamos en que los alumnos se sientan cómodos para hablar con cualquier miembro del personal, en confianza, sobre cualquier inquietud que tengan, tanto si está relacionada con las relaciones afectivas, la educación sexual o si es de otro tipo.

5. Implementación y Plan de estudios

Es importante que el colegio implemente en todos sus ámbitos y de forma consistente la política de Relaciones Afectivas y Educación Sexual, y que esto se refleje en las aulas. Alentamos a los profesores a que sus clases satisfagan las necesidades específicas de sus alumnos, reaccionando al comportamiento y desarrollo de los alumnos según corresponda.

Nuestro objetivo es trabajar en el aula los diferentes comportamientos, valores y etiquetas sociales, y desarrollar habilidades que permitirán al alumnado tomar decisiones conscientes. Es importante que sepan la diferencia entre hecho, opinión y creencia.

Primaria

La Educación en Hábitos Saludables y las Relaciones Afectivas se impartirá en las asignaturas de Educación Personal, Social, de la Salud y Emocional (PSHE), de Educación Física, de Ciencias, de Español y en Asambleas. Dado que alumnos de la misma edad pueden estar en diferentes niveles de desarrollo, el profesorado planteará las clases atendiendo a estas diferencias. El Apéndice 1 establece los temas que trabajarán los alumnos en Primaria. Teniendo en cuenta su edad, el enfoque del plan de estudios se centra en las relaciones entre ellos, con sus familiares, con sus amigos y las relaciones a través de internet.

Cuando finalice su Educación Primaria, el colegio espera que los alumnos conozcan la información que se indica en los Apéndices 1 y 3.

Secundaria

RSE se impartirá en la asignatura de Desarrollo Personal, de Ciencias y en Asambleas y partirá de la base adquirida por los alumnos en Primaria. Al final de Secundaria, se espera que los estudiantes conozcan la información que figura en el Apéndice 2.

El colegio desea promover la salud y el bienestar de los alumnos, fomentando el autocontrol, su capacidad de autorregulación y las estrategias para adquirirlo. Esto permitirá a los alumnos confiar en su capacidad para lograr buenos resultados y perseverar, incluso cuando se encuentren con contratiempos o cuando sus metas sean a largo plazo, y responder con calma

a los retos y desafíos. El colegio cree que un enfoque integrado y global en la enseñanza y la promoción de la salud y el bienestar tendrá un impacto positivo en el comportamiento y los resultados académicos. La Educación en Hábitos Saludables se impartirá en las clases de Ciencias, Informática, Educación Física (PE), *Aspire* y Desarrollo Personal, así como en Asambleas y Tutorías.

Cuando finalice su Educación Secundaria, el colegio espera que los alumnos conozcan la información que se establece en los Apéndices 2 y 4.

Cómo responder a preguntas difíciles

En la formación que recibe el profesorado se trabajará cómo responder a preguntas difíciles. En el caso de que un profesor se sienta incómodo ante una pregunta, o no considere que esté preparado para responderla, lo recomendable es que lo consulte con el Coordinador de Educación de Relaciones Afectivas (Primaria) o el Coordinador de RSE de Secundaria, o con el Coordinador de Primaria/Director de convivencia escolar de Secundaria.

Cuando se tratan temas delicados en clase, hay ciertas reglas que deben ser respetadas por los alumnos. Estas son algunas de las estrategias que el profesorado puede usar:

- Un buzón en el que puedan plantear sus preguntas anónimamente; esto permitirá que los alumnos se sientan más cómodos para hacer preguntas sin ser identificados.
- Respetar todo lo que otros compañeros compartan en el aula. Con ello se transmite a los alumnos la sensación de que se encuentran en una zona segura para hablar libremente.

Alumnos con necesidades educativas especiales

El colegio garantiza que todos los aspectos del plan de estudios sean inclusivos y apoyen las necesidades de los alumnos, sean cuales sean sus habilidades. El profesorado organiza las clases de forma que todos los alumnos puedan acceder completamente a la información, y ello aplica también a la materia impartida en RSE y Relaciones Afectivas y Educación en Hábitos Saludables.

Se pueden utilizar diferentes estrategias para garantizar que todos los alumnos tengan acceso a la misma información:

- métodos de enseñanza interactivos
- charlas de expertos en la materia
- actividades prácticas
- visualización de vídeos
- actividades grupales y por parejas

No cursar la materia trabajada en RSE

El colegio confía en que las familias comprendan la importancia de la materia que se imparte a sus hijos, tal y como se describe en esta política.

Las familias de los alumnos de Secundaria están en su derecho de retirar a su hijo de las clases de Educación Sexual que se imparten durante la asignatura de Desarrollo Personal, concretamente de las clases que cubren los temas de Métodos Anticonceptivos y Enfermedades de Transmisión Sexual trabajados en Year 10 y 11, debiendo indicarlo por escrito y enviarlo al Director de convivencia escolar de Secundaria, el cual organizará una reunión con las familias para hablar de sus inquietudes.

Tras esta puesta en común, el colegio respetará, excepto en circunstancias excepcionales, la solicitud de que su hijo no estudie los contenidos de Educación Sexual hasta 3 trimestres antes de que cumpla 16 años. A partir de ese momento, si el alumno desea recibir Educación Sexual, el colegio tomará las medidas necesarias para proporcionársela durante uno de esos trimestres.

Antes de realizar la solicitud, el colegio insta a las familias a considerar cuidadosamente su decisión, ya que la Educación Sexual es una parte vital del plan de estudios y apoya el desarrollo integral del alumno.

Tanto las Relaciones Afectivas y la Educación en Hábitos Saludables que se imparte en la asignatura de Desarrollo Personal, como la materia estudiada sobre el crecimiento y la reproducción humana que se incluye en el Currículo Nacional de la asignatura de Ciencias, son obligatorias y no pueden dejar de cursarse bajo petición parental.

Si un alumno es eximido de la Educación Sexual, el colegio se asegurará de que el alumno reciba en ese periodo la educación adecuada.

Quejas

Las familias o tutores que tengan quejas o preocupaciones en relación con el plan de estudios de RSE deben ponerse en contacto con el colegio y seguir lo que indique el **Procedimiento de Quejas** del colegio. También tienen a su disposición a la dirección del colegio para que escuchen sus inquietudes.

Igualdad de oportunidades

El colegio tiene la obligación, en virtud de la Ley de Igualdad de 2010, de garantizar que los alumnos no sean discriminados por su sexo, raza, discapacidad, religión o creencias, orientación sexual, reasignación de género o embarazo o maternidad. Las clases de RSE y de Educación en Hábitos Saludables y Educación en Relaciones Afectivas proporcionan un buen contexto para hablar abierta y libremente sobre la diversidad de preferencias personales, sociales y sexuales. Se cuestionarán las opiniones prejuiciosas y se promoverá la igualdad. Todo acoso percibido, relacionado con el comportamiento u orientación sexual, se tratará con rapidez y seriedad. Los procedimientos que se aplicarán se recogen en la **Anti-bullying Policy** del colegio, que se puede encontrar en la página web del colegio, o en el perfil de padres.

Protección y confidencialidad

Deseamos crear una comunidad escolar segura y solidaria, en la que los alumnos se sientan cómodos buscando ayuda y orientación sobre cualquier aspecto que pueda preocuparles, tanto de la vida en el colegio como en casa. Todos los profesores recibirán formación sobre cómo gestionar la confidencialidad.

Puede darse el caso de que, mientras se debate sobre lo que es aceptable en las relaciones y lo que no, salga a la luz un problema en el que se esté vulnerando la protección infantil. Si este

es el caso, se seguirá el procedimiento establecido por el colegio en la **Política de protección y bienestar del alumno**, que encontrarán en la página web del colegio y en el perfil de padres.

Si un miembro del personal es abordado por un alumno menor de 16 años que está teniendo, o está contemplando tener, relaciones sexuales, el adulto debe:

- Animar al alumno a hablar con sus padres o tutores. Los estudiantes pueden sentirse más cómodos planteando estas cuestiones a un profesor en el que confían, pero es importante que la familia tenga relaciones abiertas y de confianza cuando se trata de la salud sexual y el colegio lo fomentará, en la medida de lo posible.
- Decidir si existe un problema de protección de menores. El profesor podría detectar la posibilidad de que hubiera coacción o abuso. Si un miembro del personal es informado de que un alumno menor de 13 años está teniendo, o está contemplando tener relaciones sexuales, esto se tratará según lo indicado en los procedimientos de protección de menores.
- Asegurarse de que el alumno tiene acceso a toda la información sobre anticoncepción y salud sexual disponibles y que comprende los riesgos de estar sexualmente activo.

Los alumnos con necesidades educativas especiales pueden ser más vulnerables a la explotación y menos capaces de protegerse de las malas influencias. Si el profesor está preocupado por ello, debe buscar el apoyo del responsable designado en el colegio para la protección del menor, el cual decidirá qué es lo mejor para el niño.

6. Seguimiento, revisión y evaluación

Las necesidades educativas y personales de nuestros alumnos cambian en función de la evolución de las distintas formas de presión social y de los cambios económicos. Nuestro objetivo es ofrecer una Educación en materia de RSE y Relaciones Afectivas que sea adecuada y se adapte a las necesidades de nuestros alumnos, en función de su edad y etapa de desarrollo personal. Por esta razón, revisamos anualmente el plan de estudios de Educación Sexual y de Relaciones Afectivas e informamos a las familias de cualquier cambio en la política del centro o del plan de estudios de Educación Sexual.

Nuestro objetivo es evaluar la relevancia de la oferta de Educación Sexual, mediante:

- las opiniones periódicas de los alumnos
- la opinión anual de las familias
- las opiniones del personal
- observaciones en el aula.

El colegio revisará esta política anualmente, evaluando su eficacia teniendo en cuenta las opiniones de los alumnos, del personal y de las familias, así como lo que ha salido a la luz a través de las observaciones en el aula y la información que recibimos de los informes nacionales y las revisiones del plan de estudios.

7. Apoyo

Esperamos que los alumnos se sientan seguros en el entorno escolar para hablar con cualquier miembro del personal, de forma confidencial, sobre cualquier aspecto que les preocupe en relación con su desarrollo personal, social y emocional, incluidas las cuestiones relacionadas con las relaciones afectivas y la educación sexual. Promovemos el espíritu de inclusión y aceptación en todas las áreas de la actividad escolar y confiamos en que los alumnos respondan a esto sintiéndose cómodos para hacer preguntas y continuar su aprendizaje, tanto dentro como fuera del aula.

Durante el primer trimestre de cada curso escolar, la Coordinadora de la asignatura de Desarrollo Personal en Secundaria invita a las familias a mantener una reunión online para intercambiar dudas y opiniones sobre el temario de esta asignatura.

Además, las familias pueden ponerse en contacto con nuestro Coordinador de Desarrollo Personal (Secundaria), con los departamentos psicopedagógicos de Primaria y Secundaria, o con la enfermería escolar para recibir apoyo individualizado sobre cómo impartir una adecuada Educación Sexual y de Relaciones Afectivas en casa. Pueden contactar con nosotros a través del perfil de padres, por correo electrónico o por teléfono.

Apéndice 1 – Educación en Relaciones Afectivas, Primaria - Plan de estudios

<p>Familia y otras personas que se preocupan por mí</p>	<ul style="list-style-type: none"> • las familias son importantes para el desarrollo de los niños, porque pueden darles amor, seguridad y estabilidad • las características de una vida familiar sana; el compromiso mutuo, incluso en momentos de dificultad; la protección y el cuidado de los niños y otros miembros de la familia; la importancia de pasar tiempo juntos y de compartir la vida con los demás • las familias de los demás, no solo de sus compañeros de colegio, sino desde un punto de vista más amplio, a veces son diferentes de la suya, pero deben respetar esas diferencias y saber que las familias de los demás niños también se caracterizan por el amor y el cuidado de sus miembros • las relaciones estables y afectivas, que pueden ser de distintos tipos, son la base de las familias felices y son importantes para la seguridad de los niños a medida que crecen • el matrimonio representa un compromiso formal y legalmente reconocido de dos personas entre sí, que se pretende que sea para toda la vida • cómo reconocer si las relaciones familiares les hacen sentirse infelices o inseguros, y cómo buscar ayuda o consejo de terceros, si es necesario
<p>Amigos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • la importancia de las amistades para sentirnos felices y seguros, y cómo la gente elige y hace amigos • las características de las amistades, como el respeto mutuo, la veracidad, la fiabilidad, la lealtad, la amabilidad, la generosidad, la confianza, el compartir intereses y experiencias y el apoyo en los problemas y dificultades • las amistades sanas son positivas y acogen a los demás, y no hacen que los demás se sientan solos o excluidos • la mayoría de las amistades tienen altibajos, y a menudo éstos pueden resolverse para que la amistad se repare o incluso se fortalezca; recurrir a la violencia nunca es correcto • cómo reconocer en quién confiar y en quién no; cómo saber cuando una amistad les hace sentirse infelices o incómodos; cómo gestionar los conflictos; cómo manejar estas situaciones y cómo buscar ayuda o consejo de otros, si es necesario
<p>Relaciones respetuosas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • la importancia de respetar a los demás, incluso cuando son muy diferentes a ellos (por ejemplo, físicamente, de carácter, personalidad u orígenes), o eligen cosas distintas o tienen preferencias o creencias diferentes • las medidas prácticas que pueden adoptar en distintos contextos, para mejorar o favorecer las relaciones respetuosas • los convencionalismos sobre las buenas maneras y la cortesía • la importancia de la autoestima y su relación con la propia felicidad • en el colegio, y en la sociedad en general, deben esperar ser tratados con respeto por los demás; a su vez, deben mostrar el debido respeto a los demás • sobre los diferentes tipos de acoso (incluido el ciberacoso), el impacto del acoso, las responsabilidades de los testigos (principalmente informar del acoso a un adulto) y cómo obtener ayuda • qué es un estereotipo y cómo los estereotipos pueden ser injustos, negativos o destructivos • la importancia de pedir y dar permiso en las relaciones con amigos, compañeros y adultos

Relaciones online	<ul style="list-style-type: none"> • la gente a veces se comporta de forma diferente en internet, incluso fingiendo ser alguien que no es • en las relaciones online se aplican los mismos principios que en las relaciones cara a cara, incluida la importancia de respetar a los demás, incluso cuando somos anónimos • las normas y los principios de seguridad online; cómo reconocer los riesgos, los contenidos y los contactos perjudiciales y cómo denunciarlos • cómo tener un espíritu crítico frente a sus amistades y fuentes de información online, siendo conscientes de los riesgos que conlleva relacionarse con personas que no conocen • cómo se comparten y utilizan la información y los datos a través de internet
Sentirse Seguro	<ul style="list-style-type: none"> • qué tipo de límites son apropiados en las amistades con compañeros y otras personas (incluso en un contexto digital) • el concepto de privacidad y sus implicaciones, tanto para los niños como para los adultos, incluyendo el hecho de que no siempre es correcto guardar secretos, si éstos están relacionados con la seguridad • el derecho de las personas a mantener su espacio personal y las diferencias entre el apropiado e inapropiado contacto físico, o de otro tipo • cómo responder de forma segura y adecuada a los adultos que no conozcan y con los que interactúen (en todos los contextos, incluido el online) • cómo identificar e informar sobre la sensación de inseguridad o de malestar que le pudiera producir un adulto, de darse el caso • cómo pedir consejo o ayuda para sí mismos o para otros, y no desistir hasta ser escuchados • cómo denunciar las preocupaciones o los abusos; disponer del vocabulario y la confianza necesarios para hacerlo • dónde obtener asesoramiento, por ejemplo: en la familia, el colegio, etc

Educación Sexual

El plan de estudios de Ciencias abarca:

- nombrar las principales partes externas del cuerpo humano,
- el desarrollo del cuerpo humano, desde el nacimiento hasta la vejez (incluyendo la pubertad)
- los procesos de reproducción y crecimiento en los animales y
- reproducción en algunas plantas.

Apéndice 2 – Educación en Relaciones Afectivas y Educación Sexual (RSE), Secundaria - Plan de estudios

<p>Familias</p>	<ul style="list-style-type: none"> • existen diferentes tipos de relaciones estables y comprometidas • cómo estas relaciones pueden contribuir a la felicidad del ser humano y su importancia para educar a los hijos • qué es el matrimonio, incluyendo su estatus legal: por ejemplo, que el matrimonio conlleva derechos y protecciones legales que no están disponibles para las parejas que cohabitan o que se han casado, por ejemplo, en una ceremonia religiosa no registrada • por qué el matrimonio es una opción de relación importante para muchas parejas y por qué debe contraerse libremente • las características y el estatuto jurídico de otros tipos de relaciones de larga duración • las funciones y responsabilidades de los padres con respecto a la crianza de los hijos, incluidas las características de una crianza exitosa • cómo determinar si otros niños, adultos o fuentes de información son dignos de confianza, cómo saber cuándo una relación familiar, de amistad, íntima o de otro tipo es insegura (y reconocerlo en las relaciones de los demás); cómo buscar ayuda o asesoramiento; cómo informar sobre algo que nos preocupa en relación con un tercero, si es necesario
<p>Relaciones Afectivas respetuosas, incluidas las relaciones de amistad</p>	<ul style="list-style-type: none"> • las características de las amistades positivas y sanas, en todos los contextos, incluido el online, tales como: <ul style="list-style-type: none"> - la confianza, el respeto, la honestidad, la amabilidad, la generosidad, los límites, la privacidad, el consentimiento y la gestión de los conflictos - la reconciliación y la finalización de las relaciones - incluye diferentes tipos de relaciones (no sexuales) • medidas prácticas que pueden aplicar en diferentes contextos, para mejorar o apoyar las relaciones basadas en el respeto • cómo los estereotipos, en particular los basados en el sexo, el género, la raza, la religión, la orientación sexual o la discapacidad, pueden causar daños (por ejemplo, cómo pueden normalizar comportamientos no consentidos o fomentar los prejuicios) • en el colegio, y en la sociedad en general, deben esperar ser tratados con respeto por los demás; a su vez, deben mostrar el debido respeto a los demás, incluidas las personas en posición de autoridad; la tolerancia hacia las creencias de otras personas • sobre los diferentes tipos de acoso (incluido el ciberacoso), el impacto del acoso, la responsabilidad de los testigos de denunciar el acoso y cómo y dónde obtener ayuda • algunos tipos de comportamiento dentro de las relaciones son constitutivos de delito, incluyendo el comportamiento violento y el control coercitivo • en qué consiste el acoso sexual y la violencia sexual y por qué son siempre inaceptables • los derechos y responsabilidades legales en materia de igualdad con referencia específica a las “características protegidas” en Gran Bretaña (definidas en la Ley de Igualdad de 2010) y que son: género, raza, discapacidad, orientación sexual, estado transgénero, edad, religión o creencia, embarazo y maternidad y unión civil, y que cada persona es única e igual

Internet y los medios de comunicación	<ul style="list-style-type: none"> • sus derechos, responsabilidades y oportunidades online; se aplican las mismas expectativas de comportamiento en todos los contextos, incluso en internet • sobre los riesgos de internet, incluido el hecho de que cualquier material que alguien proporcione a otro tiene el potencial de ser compartido online y la dificultad de eliminar material potencialmente comprometedor, una vez colgado en internet • no proporcionar a nadie material que no quieran que se distribuya sin su permiso; no compartir el material privado que otras personas les envíen • qué hacer y dónde obtener apoyo para denunciar o gestionar problemas online • el impacto de la visualización de contenidos nocivos • el material específicamente explícito desde el punto de vista sexual, por ejemplo la pornografía, presenta una imagen distorsionada de los comportamientos sexuales; puede dañar la forma en que las personas se ven a sí mismas en relación con los demás y afectar negativamente a su comportamiento con sus parejas sexuales • compartir y ver imágenes indecentes de niños (incluidas las creadas por niños) es un delito que conlleva penas severas, incluida la cárcel • cómo se genera, recoge, comparte y utiliza la información y los datos en internet
Sentirse seguro	<ul style="list-style-type: none"> • los conceptos y las leyes relativas al consentimiento sexual, la explotación sexual, el abuso, la seducción, la coacción, el acoso, la violación y el abuso doméstico, y cómo pueden afectar a las relaciones actuales y futuras • cómo las personas pueden comunicar su consentimiento y reconocer el consentimiento de los demás, incluido el consentimiento sexual; cómo y cuándo se puede retirar el mismo, en todos los contextos, incluso online
Relaciones íntimas y sexuales, incluyendo salud sexual	<ul style="list-style-type: none"> • cómo reconocer las características y los aspectos positivos de las relaciones íntimas sanas, que incluyen el respeto mutuo, el consentimiento, la lealtad, la confianza, los intereses y perspectivas compartidos, el sexo y la amistad • todos los aspectos de la salud pueden verse afectados, positiva o negativamente, por las decisiones que se tomen en materia de sexo y relaciones afectivas, por ejemplo, la salud y el bienestar físico, emocional, mental, sexual y reproductivo • la salud reproductiva, incluida la fertilidad y el impacto potencial del estilo de vida en la fertilidad de hombres y mujeres; la menopausia • hay una serie de estrategias para identificar y manejar la presión sexual; comprender la presión que ejercen los compañeros; la resistencia a la presión; no presionar a los demás • tienen la opción de retrasar las relaciones sexuales o de disfrutar de la intimidad sin sexo • la información sobre toda la gama de opciones anticonceptivas, su eficacia y las opciones disponibles • la información sobre el embarazo • cómo se transmiten las diferentes infecciones de transmisión sexual (ITS), incluyendo el VIH y el SIDA; cómo se puede reducir el riesgo mediante el sexo seguro (incluyendo el uso del preservativo); la importancia de las revisiones médicas • la prevalencia de algunas ITS, el impacto que pueden tener en quienes las contraen y los aspectos clave sobre su tratamiento • cómo el consumo de alcohol y drogas puede conducir a un comportamiento sexual de riesgo • cómo y dónde acceder a asesoramiento y tratamiento confidencial en materia de salud sexual y reproductiva

El plan de estudios de Ciencias abarca la reproducción de los seres humanos, incluida la estructura y la función de los sistemas reproductivos masculino y femenino, el ciclo menstrual, los gametos, la fecundación, la gestación, el nacimiento y los genes y la determinación del sexo en humanos.

Apéndice 3 – Educación en Hábitos Saludables en Primaria - Plan de estudios

<p>Bienestar emocional</p>	<ul style="list-style-type: none"> • el bienestar emocional es parte de la vida cotidiana, del mismo modo que la salud física • existe una serie de emociones (por ejemplo, felicidad, tristeza, ira, miedo, sorpresa, nerviosismo) y una escala de las mismas, que todos los seres humanos experimentan en relación con diferentes experiencias y situaciones • cómo reconocer y hablar de sus emociones, lo que incluye disponer de un vocabulario variado de palabras para describir sus propios sentimientos y los de los demás • cómo juzgar si lo que sienten, y cómo se comportan, es apropiado y proporcionado • los beneficios del ejercicio físico, el tiempo al aire libre, la participación en la comunidad y las actividades de voluntariado y de servicio a los demás, para el equilibrio emocional y la felicidad • técnicas sencillas de autocuidado, incluida la importancia del descanso, el tiempo con los amigos y la familia y los beneficios de las aficiones y los intereses • el aislamiento y la soledad pueden afectar a los niños y es muy importante que hablen de sus sentimientos con un adulto y busquen apoyo • el acoso (incluido el ciberacoso) tiene un impacto negativo, y a menudo duradero, en el equilibrio emocional • dónde y cómo buscar apoyo (incluyendo la identificación de los factores desencadenantes de la necesidad de buscar apoyo); con quién deben hablar en el colegio si están preocupados por su propio bienestar emocional o el de otra persona, o por su capacidad para controlar sus emociones • Es más común de lo que parece que las personas puedan sufrir problemas psicológicos. En muchos casos, éstos pueden resolverse fácilmente si se dispone del apoyo adecuado, especialmente si se accede a él con suficiente antelación
<p>Peligros y Seguridad en Internet</p>	<ul style="list-style-type: none"> • para la mayoría de las personas Internet forma una parte importante de su vida y tiene muchos beneficios • sobre las ventajas de racionar el tiempo online; los riesgos de pasar demasiado tiempo con los dispositivos electrónicos; el impacto de los contenidos positivos y negativos online en su propio bienestar mental y físico, y en el de los demás • el efecto que tienen sobre los demás sus actuaciones en internet; saber reconocer y mostrar un comportamiento respetuoso online; la importancia de mantener la privacidad de la información personal • por qué las redes sociales, algunos juegos de ordenador y los juegos online, por ejemplo, tienen restricciones de edad • Internet también puede ser un lugar negativo en el que pueden producirse abusos, trolling, intimidación y acoso, que pueden tener un impacto negativo en la salud mental • cómo ser un consumidor de información online exigente; saber que la información, incluida la de los motores de búsqueda, está clasificada, seleccionada y dirigida • dónde y cómo denunciar los problemas y obtener apoyo online

Salud física; estar en forma	<ul style="list-style-type: none"> • las características y los beneficios mentales y físicos de un estilo de vida activo • la importancia de incluir el ejercicio regular en las rutinas diarias y semanales y cómo conseguirlo; por ejemplo, ir a pie o en bicicleta al colegio; otras formas de ejercicio regular y vigoroso • los riesgos asociados a un estilo de vida inactivo (incluida la obesidad) • cómo y cuándo buscar apoyo, incluyendo a qué adultos del colegio dirigirse, si están preocupados por su salud
Alimentación saludable	<ul style="list-style-type: none"> • en qué consiste una alimentación saludable (incluyendo cómo funcionan las calorías y otros contenidos nutricionales) • los principios de planificación y preparación de comidas saludables • las características de una dieta inadecuada y los riesgos asociados a una alimentación poco saludable (incluyendo, por ejemplo, la obesidad y la caries dental) y otros comportamientos (por ejemplo, el impacto del alcohol en la dieta o la salud)
Drogas, alcohol y tabaco	<ul style="list-style-type: none"> • sustancias nocivas legales e ilegales y los riesgos asociados, incluidos el tabaquismo, el consumo de alcohol y el consumo de drogas
Salud y prevención	<ul style="list-style-type: none"> • cómo reconocer los primeros signos de enfermedad física, tales como la pérdida de peso o cambios en el cuerpo • exposición segura e insegura al sol, y cómo reducir el riesgo de daños solares, incluido el cáncer de piel • la importancia de un sueño de calidad; la falta de sueño puede afectar al peso, al estado de ánimo y a la capacidad de aprendizaje • salud dental y los beneficios de una buena higiene bucal y del uso del hilo dental; revisiones periódicas al dentista • higiene personal y los gérmenes, incluidas las bacterias, los virus, su propagación y tratamiento, y la importancia de lavarse las manos • las alergias, la inmunización y la vacunación
Primeros Auxilios	<ul style="list-style-type: none"> • cómo hacer una llamada clara y eficaz a los servicios de emergencia en caso de necesidad • conceptos básicos de primeros auxilios, por ejemplo, el tratamiento de lesiones comunes, incluidas las lesiones en la cabeza
Cambios en el cuerpo de los adolescentes	<ul style="list-style-type: none"> • claves sobre la pubertad y los cambios en el cuerpo de los adolescentes, especialmente desde los 9 hasta los 11 años, incluidos los cambios físicos y emocionales • El ciclo menstrual y los aspectos fundamentales del mismo • La reproducción humana

Apéndice 4 – Educación en Hábitos Saludables en Secundaria - Plan de estudios

Bienestar emocional	<ul style="list-style-type: none"> • cómo hablar de sus emociones con precisión y sensibilidad, utilizando un vocabulario adecuado • la felicidad está vinculada a la conexión con los demás • cómo reconocer los primeros signos de problemas de carácter emocional • los tipos más comunes de trastornos (por ejemplo, ansiedad y depresión) • cómo evaluar con criterio cuando algo que hacen o en lo que participan tiene un efecto positivo o negativo en su propio bienestar emocional o en el de los demás • los beneficios y la importancia del ejercicio físico, el tiempo al aire libre, la participación en la comunidad y las actividades de voluntariado y de servicio a los demás, para el equilibrio emocional y la felicidad
Peligros y seguridad en internet	<ul style="list-style-type: none"> • las similitudes y diferencias entre el mundo <i>online</i> y el mundo físico; el impacto de la comparación con otros <i>a través de internet</i>; expectativas poco realistas sobre la propia imagen corporal; cómo las personas pueden crear una imagen concreta de su vida en internet; la dependencia excesiva de las relaciones <i>online</i>, incluyendo las redes sociales; los riesgos relacionados con el juego <i>online</i>, incluyendo la acumulación de deudas; cómo se convierten en objetivo de la publicidad y la información y cómo ser un consumidor de información <i>online</i> exigente • cómo identificar los comportamientos perjudiciales en internet (incluyendo la intimidación, el abuso o el acoso) y cómo denunciar o encontrar apoyo si se han visto afectados por esos comportamientos
Salud física; estar en forma	<ul style="list-style-type: none"> • la relación positiva entre la actividad física y la promoción del bienestar emocional, incluso como enfoque para combatir el estrés • características de lo que constituye un estilo de vida saludable; mantenimiento de un peso saludable; vínculos entre un estilo de vida inactivo y un deterioro de la salud; el cáncer y la deficiente salud cardiovascular • donación de sangre, órganos y células madre
Alimentación saludable	<ul style="list-style-type: none"> • cómo mantener una alimentación sana; relación entre una dieta inadecuada y los riesgos para la salud que ello conlleva, como la caries dental y el cáncer
Drogas, alcohol y tabaco	<ul style="list-style-type: none"> • las drogas legales e ilegales y sus riesgos asociados, incluida la relación con las enfermedades mentales graves • la legislación relativa al suministro y posesión de sustancias ilegales • los riesgos físicos y psicológicos asociados al consumo de alcohol; lo que constituye un consumo de bajo riesgo en la edad adulta • las consecuencias físicas y psicológicas de la adicción, incluida la dependencia al alcohol • concienciación sobre los peligros de las drogas que se recetan, pero que siguen constituyendo graves riesgos para la salud • los daños del tabaco (en particular la relación con el cáncer de pulmón); los beneficios de dejar de fumar y cómo acceder a la ayuda para hacerlo

Salud y prevención	<ul style="list-style-type: none"> • la higiene personal; los gérmenes, incluidas las bacterias y los virus; cómo se propagan; el tratamiento y la prevención de las infecciones; los antibióticos • la salud dental y los beneficios de una buena higiene bucal y del uso del hilo dental; una alimentación sana; revisiones periódicas al dentista (últimos años de Secundaria) los beneficios de la autoexploración y las pruebas de detección periódicas • la inmunización y la vacunación • la importancia para la salud de un sueño de calidad y cómo la falta de sueño puede afectar al peso, al estado de ánimo y a la capacidad de aprendizaje
Primeros Auxilios	<ul style="list-style-type: none"> • tratamiento básico de las lesiones más comunes • nociones de cómo realizar primeros auxilios • la finalidad de los desfibriladores y cuándo pueden ser necesarios
Cambios en el cuerpo de los adolescentes	<ul style="list-style-type: none"> • la pubertad; los cambios en el cuerpo de los adolescentes; la menstruación • los principales cambios que se producen en hombres y mujeres, y las implicaciones para la salud emocional y física

