Colegio San Carlos de Puente Alto.
Departamento de Orientación.
Prof. Carmen López.
Nivel 5° y 6° básico

Estimadas familias y apoderados

Junto con saludar cordialmente, informamos que el próximo **lunes 9 de noviembre de 2026, a las 10:15 horas**, se realizará en nuestro establecimiento una charla educativa dirigida exclusivamente a las estudiantes (niñas) de **5° y 6° básico**, en el marco del programa **«Nosotras®»**, iniciativa orientada a promover el conocimiento, la comprensión y el autocuidado frente a los cambios físicos, biológicos y emocionales propios de la pubertad y la adolescencia.

Este programa cuenta con más de 20 años de trayectoria en Chile, acompañando a miles de estudiantes en distintas etapas de su desarrollo. Durante el año 2025, más de 148.000 niñas participaron en esta experiencia formativa, accediendo a información clara, actualizada y pertinente a sus necesidades e inquietudes.

Propósito de la actividad

La charla tiene como objetivo **favorecer la comprensión de los cambios físicos, biológicos y emocionales asociados a la pubertad**, promoviendo el autocuidado, el respeto por el propio cuerpo y una actitud positiva frente a esta etapa del desarrollo humano.

Esta instancia ha sido coordinada por la **Orientadora del establecimiento**, en concordancia con el **Plan de Sexualidad, Afectividad y Género**, y en colaboración con la empresa **Nosotras®**.

Asimismo, la actividad se articula con los siguientes **objetivos de aprendizaje de la asignatura, Ciencias Naturales**:

- **OA 4:** Identificar y describir las funciones de las principales estructuras del sistema reproductor humano femenino y masculino.
- **OA 5:** Describir y comparar los cambios que se producen en la pubertad en mujeres y hombres, reconociéndola como una etapa del desarrollo humano.

Asignatura de Orientación: la charla se vincula con los **OA 3 y OA 4**, mediante el contenido **«La pubertad y el autocuidado»**, promoviendo el reconocimiento y la valoración de los cambios físicos, afectivos y emocionales propios de esta etapa, así como el desarrollo de hábitos de higiene personal, bienestar, respeto por el propio cuerpo y conductas responsables de autocuidado.

Profesional externo a cargo:

La charla será impartida por **Bárbara Gómez**, enfermera especialista en infancia y adolescencia, con experiencia en contextos educativos y en la implementación del programa. Además, contará con el apoyo de un equipo profesional durante su desarrollo.

Principales contenidos de la Charla Educativa Nosotras® 2026

- La pubertad como etapa del desarrollo humano. - Cambios físicos, biológicos, psicológicos y emocionales.
- Primera menstruación y cuidados asociados. - Higiene personal y hábitos de autocuidado.
- Diferencias biológicas del cuerpo humano. - Ciclo menstrual, síndrome premenstrual y fertilidad.
- Menopausia como parte de las etapas del desarrollo femenino.

Los contenidos serán abordados mediante un **lenguaje claro, respetuoso y adecuado a la edad y etapa de desarrollo de las estudiantes**, favoreciendo un ambiente de confianza para expresar dudas e inquietudes.

Acompañamiento y autorización

La actividad contará con la supervisión permanente de los docentes responsables, la Orientadora del establecimiento y representantes del Equipo de Convivencia Educativa, resguardando el bienestar, la privacidad y el respeto hacia las estudiantes.

Para participar, será necesario contar con la autorización escrita y firmada por el padre, madre o apoderado, la cual deberá ser entregada al establecimiento antes de la realización de la actividad.

Como comunidad educativa, consideramos fundamental generar espacios de formación que complementen los aprendizajes curriculares y contribuyan al desarrollo integral de nuestras estudiantes, fortaleciendo su autoconocimiento, autoestima, bienestar emocional y hábitos de autocuidado.

Agradecemos sinceramente su disposición, colaboración y confianza en las iniciativas educativas que buscan acompañar de manera respetuosa, informada y responsable el crecimiento y desarrollo de nuestras estudiantes.

Atentamente

Dirección y Equipo Técnico Pedagógico
Colegio San Carlos de Puente Alto

Colegio San Carlos de Puente Alto.
Departamento de Orientación.
Prof. Carmen López.
Nivel 5° y 6° básico

AUTORIZACIÓN

Yo,_____ apoderado/a de la Estudiante _____ del curso _____.

Autorizo su participación en la actividad educativa organizada por la marca *Nosotras*, que se realizará en dependencias del colegio(salón) . Probablemente se tomarán fotografías al grupo.

Marcar con una X

SI, autorizo la participación en la actividad _____

NO autorizo la participación en la actividad _____

Firma apoderada/a: _____ RUT apoderada/o:_____

Fecha: _____