



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS
Formando líderes sin distinción

GUÍA DE APRENDIZAJE
“ORIENTACIÓN”

NOMBRE:		FECHA: Semana 25 28 de septiembre al 02 de octubre de 2020.	CURSO: Sexto Año Básico.
OA 3: Reconocer y valorar el proceso de desarrollo afectivo y sexual, que aprecia en sí mismo y en los demás, describiendo los cambios físicos, afectivos y sociales que ocurren en la pubertad, considerando la manifestación de estos en las motivaciones, formas de relacionarse y expresar afecto a los demás.	Unidad 3		Habilidades a desarrollar:
	Crecimiento personal		
Valorar, autoconfianza			
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none"> • Conocer los cambios que presentan, tanto hombre como mujeres, en lo físico, afectivo y social en la pubertad. 			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none"> • Describen los cambios experimentados en la pubertad, considerando aquellos de carácter físico, afectivo y social. • Comparan las características de los cambios que tienen lugar en hombres y mujeres durante la pubertad. 			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none"> • Lee y responde cada una de las preguntas que aparecen en tu guía • Lee la información que se presenta para dar respuestas que tienes en esta guía • No olvides de enviar el ticket de salida al correo que aparece más abajo. 			
Sitio recomendado: https://kidshealth.org/es/teens/puberty-esp.html			
Docente: Guillermo Contreras Moreno	Correo: guillermo.contreras@colegio.pablo-garrido.cl		Horario de Consultas: 10:30 a 11:30 horas.-

Estimadas alumnas y estimados alumnos del sexto año. Hoy vamos a tratar el tema de los cambios que tienen las personas cuando llegan a la edad de la pubertad, es decir, a la etapa que tú ya estás o estás próximo a llegar. Esta guía sería muy interesante que la puedas compartir con tus padres, ya que ellos podrán aclararte algunas dudas que tengas, porque ellos ya pasaron por esta etapa.

Primero vamos a definir qué es pubertad, para entender mejor el término.

Pubertad es el período de la vida de la persona en el que se desarrollan los caracteres sexuales secundarios y se alcanza la capacidad de reproducción; constituye la primera fase de la adolescencia y el paso de la infancia a la edad adulta. Normalmente abarca de los 10 a los 14 años de edad aproximadamente.

La pubertad no ocurre en un solo momento -tiene sus etapas y lleva varios años completarla. Puedes tener algunos signos de pubertad más tempranamente, mientras que otros cambios irán sumándose después. Nuestros cuerpos son únicos, así que la pubertad también es diferente para cada persona. Cada uno pasa por esta etapa a su propio ritmo.

La pubertad es una parte normal de la vida. Sin embargo, es muy común sentir ansiedad, excitación y confusión al respecto. Saber qué puedes esperar durante esta etapa puede ayudar a que estos cambios sean con menos extraños y estresantes. Hablar con tus padres u otros adultos en quien confías también te ayudará. Ellos también han pasado por la pubertad en su momento. Probablemente entiendan cómo te sientes y tendrán buenos consejos para darte.

¿Qué pasa con mi cuerpo durante la pubertad?

No hay manera de detenerla -tu cuerpo va a cambiar mucho durante la pubertad. Te contamos qué cambios puedes esperar:

Todos los cuerpos:

- Puedes tener acné (espinillas, granos, etc.) en tu cara y cuerpo. Si esto te produce estrés o causa problemas en tu vida, habla con tu médico al respecto.
- Empiezas a sudar más, y puedes tener olor en el cuerpo (cuando el sudor huele mal). Puedes tomar una ducha/baño con más frecuencia y empezar a usar desodorante.
- Crece vello bajo las axilas.
- Crece vello alrededor de los genitales -esto se llama vello púbico.
- Puedes desarrollar más vello en tus piernas y brazos, y puede oscurecerse.
- Puedes sentir algo de dolor en piernas y brazos al crecer (también conocido como "dolores de crecimiento")

Ellos (los varones):

- Tu voz se torna más grave y profunda. Puede que alterne entre más agudo y grave mientras cambia, pero esto es totalmente normal y pasa con el tiempo. Tu nuez de Adán (protuberancia en tu garganta) puede crecer y ser más visible.
- Tu pene y testículos se agrandan.
- Puede crecer vello en tu cara, pecho y espalda.
- Tus hombros y pecho se ensanchan.
- Puedes tener algo de hinchazón en las tetillas durante la pubertad. Puede parecer como el comienzo de crecimiento de los pechos pero generalmente esto pasa pronto. Esto le sucede casi a la mitad de todos los adolescentes varones, y puede durar desde unos meses a unos años.

Ellas (las damas):

- Tus senos crecerán y desarrollarán.
- Tus caderas se ensancharán y tu cuerpo puede tomarse más curvilíneo.
- Comienzas a tener tu período/regla.
- Tu labia (labios de la vulva, en la vagina) puede cambiar de color y agrandarse.

Contesta para ver tu comprensión de lo leído:

1.- ¿Qué es la pubertad?

.....
.....
.....

2.- ¿Qué cambios físicos has notado ya en ti, que son propios de la pubertad? Escríbelos

.....
.....
.....

PUBERTAD

Es el conjunto de cambios físicos que va transformando el cuerpo infantil a adulto, dotándolo de la capacidad de procrear otra vida

La pubertad y los sentimientos

La pubertad es controlada por hormonas, y estas hormonas afectan tus sentimientos tanto como a tu cuerpo. Durante la pubertad, tus emociones pueden intensificarse y magnificarse (sentirlas más fuertemente). Es normal atravesar cambios repentinos de humor -de manera rápida e impredecible. Durante la pubertad, probablemente empezarás a tener más pensamientos y deseos sexuales. Puedes sentir atracción por hombres, mujeres o ambos - esto a veces se lo denomina “**flechazo**”. Puedes también notar que te sientes excitado/a sexualmente con mucha frecuencia. Estos sentimientos se reducirán a medida que creces. Algunas personas eligen masturbarse para liberar la tensión sexual y explorar su sexualidad. Otras esperan que el sentimiento pase. Cualquiera de las dos es normal. La pubertad puede ser una etapa de confusiones en tu vida. Tus emociones parecen estar fuera de control. Un minuto te sientes en la cima del mundo y al segundo sientes que estás en lo más profundo de un pozo. Sentirse de esta manera no es fácil pero no tienes que hacerlo solo/a. Conversa con otros adultos en quien confíes para que te ayuden a sortear tus emociones. Tus padres, abuelos, tíos, primos, hermanos, hermanas, maestros y consejeros; todos pueden darte contención y apoyo. Encontrar actividades que te diviertan y mantengan saludable te ayudará a manejar el estrés y las emociones, y a liberar energía extra. Existen muchas maneras de expresar tus emociones y sentirte bien contigo mismo, como por ejemplo, hacer actividad física, escribir, música, hacer algo de arte o hablar con tus amigos.



Si estás teniendo algunos sentimientos de los mencionados, ya sabes que son propios de esta etapa. Responde ahora estas dos preguntas.

1.- ¿Qué sentimientos has tenido de los que aquí en la guía se mencionan? Escríbelos.

.....
.....
.....

2.- ¿A qué se llama flechazo en esta etapa de vida?

.....
.....
.....

Conocer esta etapa de tu vida es importante para que tengas conocimiento de lo que tú vas a experimentar. No tengas temor de hablar alguna duda de esta etapa con tus padres, un amigo de confianza o incluso algún profesor o profesora con quien sientes mayor cercanía.

Te invito ahora a contestar el ticket de salida para que lo envíes a mi correo. No olvide cuidarte en este tiempo. Usa tu mascarilla cuando salgas, lava tus manos frecuentemente y evita el contacto social.

Ticket de salida

Contesta estas dos preguntas

1.- ¿Qué cambios físicos suceden en la pubertad? Escribe tres de ellos

.....
.....
.....

1.- ¿Qué sentimientos comienzan aparecer en esta etapa? Anota dos

.....
.....
.....