



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS
Formando líderes sin distinción

GUÍA DE APRENDIZAJE
“ORIENTACIÓN”

NOMBRE:		FECHA: Semana 29 26 al 30 de octubre 2020.	CURSO: Sexto Año Básico.
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. OA3	Unidad 3 Practicar en forma autónoma conductas de autocuidado hacia su cuerpo e intimidad	Habilidades a desarrollar:	Valorar, autoconfianza Valoración
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none">• Valorar la importancia del proceso de desarrollo afectivo y sexual en la pubertad			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none">• 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.			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none">• Lee y responde cada una de las preguntas que aparecen en tu guía• Te puedes apoyar con la clase online que aprendiste con tu profesor• Analiza, recorta y pega en tu cuaderno la información entregada• Envía las respuestas finales a tu profesor a través del correo electrónico			
Sitio recomendado: https://youtu.be/kLqfMIQFWyQ			
Docente: Edgardo Martínez Hidalgo.	Correo: edgardo.martinez@colegio-pablogarrido.cl		Horario de Consultas: 10:30 a 11:30 horas.- Martes

Actividad

Lee el contenido, observa con atención el vídeo y responde las preguntas de desarrollo. No olvides finalizar respondiendo el ticket de salida

¿Qué es la pubertad?

La pubertad es el tiempo donde físicamente te conviertes en adulto. Durante esta etapa, tu cuerpo atraviesa muchos cambios y tus emociones pueden intensificarse y magnificarse. Las personas generalmente empiezan la pubertad entre los 8 y los 14 años. Las niñas generalmente empiezan la pubertad antes que los niños.

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:

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:

Tus senos crecerán y desarrollarán.

Tus caderas se ensancharán y tu cuerpo puede tornarse más curvilíneo.

Comienzas a tener tu período/regla.

Tu labia puede cambiar de color y agrandarse.

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. También puedes acudir a hablar con alguien al centro de salud de Planned Parenthood más cercano.

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.

Ticket de salida

- ¿Cómo podemos valorar la etapa de pubertad?

- ¿Qué consejos les puedes dar a tus amigos en relación a la importancia de la pubertad?