

## ORIENTACIÓN 7° BÁSICO

### GUÍA 2

Nombre:	
Curso:	
Profesores:	Claudio Morales - Óscar Navarro

#### **UNIDAD 1: CRECIMIENTO PERSONAL**

Objetivo: Describe la manera en que los cambios propios de su edad se expresan en sus relaciones sociales, en sus emociones e imagen corporal.

#### **INTRODUCCIÓN**

En la guía anterior, te invitamos a describir tus características personales cuando tenías 10 años en comparación con tu edad actual, para que lograras comprender que estás viviendo un proceso llamado pubertad, el cual ha generado múltiples cambios en ti, lo que ha provocado que transites desde la niñez a la adolescencia.



En la guía n°2 nos focalizaremos en los cambios que produce la pubertad y cómo estos se expresan en diferentes ámbitos de tu vida, como en tu cuerpo, en tu forma de sentir y pensar, en la forma de relacionarte con tus pares y con los adultos.

#### **LA PUBERTAD**

Esta etapa se caracteriza por cambios muy rápidos que alteran las formas y funcionamiento de la niñez para lograr el funcionamiento en la adultez. El momento de entrada a esta etapa depende del ritmo particular de crecimiento de cada uno y la maduración dada por factores hereditarios, siendo también importante considerar los factores socioculturales. No obstante, los niños y niñas iniciarán su etapa puberal más o menos a la misma edad en que lo hicieron sus padres y madres.

Existen muchas diferencias en cuanto al momento en que comienza la pubertad. En las niñas ocurre aproximadamente 2 años antes que en los niños; también entre personas del mismo sexo unos comienzan antes, otros después. Estas diferencias pueden aproblemarnos bastante, tanto si se desarrollan mucho antes, como si lo hacen mucho después que sus amistades.

## ACTIVIDAD 1: CAMBIOS FÍSICOS

Los cambios físicos producidos en el cuerpo se deben a la acción de las hormonas sexuales, que en esta etapa cumplen una función muy importante en el proceso de crecimiento. Estos cambios alteran la imagen corporal del niño o niña, los cuales deben aprender a manejar y controlar su cuerpo, en sus movimientos y desplazamientos en el espacio. Experimentan alternadamente gran energía pero también agotamiento, así como un aumento notable del apetito. Comienza el descubrimiento sexual e interés por los demás.

**Escribe en el recuadro las características comunes entre hombres y mujeres que se señala de acuerdo a la parte del cuerpo, como en los ejemplos:**

Completa el siguiente recuadro de acuerdo a tus propios cambios físicos y lo que ha provocado que debas hacer para resguardar tu imagen corporal.



<b><i>El cambio físico...</i></b>	<b><i>Provoca que...</i></b>
<i>El acné o granitos</i>	<i>Deba ocupar cremas especiales.</i>
<i>Crecimiento de pechos</i>	<i>Utilización de ropa interior adecuada</i>
<i>Aumento de malos olores corporales ej: sudor.</i>	<i>Mejorar aseo y utilización de desodorante</i>
<i>Llegada de periodo menstrual</i>	<i>Utilización de protectores.</i>