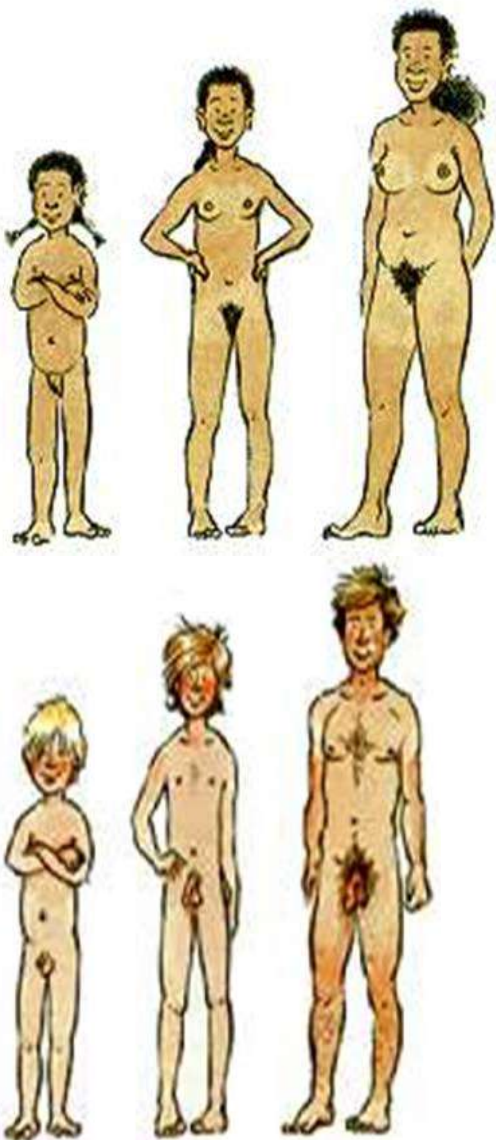


## GUIA N°4 SEMANA 4 DE TRABAJO DE ORIENTACIÓN 8 AÑOS “LOS CAMBIOS EN MI CUERPO Y MENTE”

OA 1: Construir, en forma individual y colectiva, representaciones positivas de sí mismos, incorporando sus características, motivaciones, intereses y capacidades, considerando las experiencias de cambio asociadas a la pubertad y adolescencia.

META: Reconocer los cambios de nuestro cuerpo y las etapas de la vida.

**INSTRUCCIONES:** Lee la siguiente información sobre los cambios de la pubertad y responde las preguntas de acuerdo a lo comprendido.



### Cambios en la pubertad y adolescencia

La adolescencia es una etapa más de la vida en cada persona. La primera es la infancia, continúa con la adolescencia, y sigue con la edad adulta y la vejez.

La adolescencia comienza con la pubertad, y es el paso de la infancia a la vida adulta. En general se acepta que el *inicio* de la adolescencia está señalado por los *cambios anatómicos y fisiológicos* que se producen en el organismo y que suelen ser progresivos -en las chicas los primeros cambios suelen aparecer sobre los 10-11 años y en los chicos entre los 12-13 años. La pubertad son los cambios corporales que se producen principalmente debidos a las hormonas sexuales (testosterona, progesterona y estrógeno), también influyen los aspectos genéticos individuales y la alimentación.

La adolescencia, según la Organización Mundial de la Salud, se divide en dos periodos: el primero entre los 10 y los 14 años y el segundo entre los 15 y los 19 años; así el concepto de *juventud* se sitúa entre los dos periodos, entre los 10 y los 19 años.

Durante la adolescencia se producen muchos cambios en muy poco tiempo, es un proceso psicológico unido al crecimiento social y emocional que surge en cada persona.

El periodo de la pubertad en ambos sexos dura unos cuatro años, aunque las chicas empiezan a desarrollarse unos dos años antes que los chicos. Es muy importante señalar que el *final* de la adolescencia está determinado, sobre todo, por *factores sociales*; se considera que un o una adolescente deja de serlo cuando es reconocido y admitido como adulto en su comunidad.

Desde el punto de vista psicológico y social, cada persona sigue madurando afectiva y sexualmente a lo largo de toda su vida, mejora su conocimiento personal y va delimitando sus deseos y necesidades individuales.

En este periodo se van a producir cambios biofisiológicos, psicológicos, intelectuales y sociales que sitúan a cada persona ante una nueva forma de vivenciales a sí misma y al entorno que le rodea.

Observa la siguiente tabla con las características sexuales secundarias y leerlas en VOZ ALTA con la ayuda de tu familia.

| Características sexuales secundarias            |   |
|---|---|
| Mujeres   | Hombres   |
| 1. Aumento de la estatura.                      | 1. Aumento de la estatura.                                  |
| 2. Desarrollo de mamas.                         | 2. Ensanchamiento de hombros y aumento de la masa muscular. |
| 3. Aparición de vello en el pubis y las axilas. | 3. Aparición de vello en la cara, pubis y axilas.           |
| 4. Cambio en la voz: se hace más aguda.         | 4. Cambio en la voz: se hace más grave.                     |
| 5. Mayor desarrollo de los genitales.           | 5. Mayor desarrollo de los genitales.                       |
| 6. Acumulación de grasa en caderas y muslos.    |   |

1.-¿Qué edad tienes?.

2.-Hecharemos el tiempo hacia atrás. Imagina que tienes cinco años. ¿Qué características tiene tu cuerpo a esa edad?.

3.-Según lo comprendido. ¿Qué es la pubertad?.

4.-¿Qué otras características faltan por describir en la tabla sexual secundarias según tu opinión personal?.

5.-Realiza una línea de tiempo con las etapas de la vida. Desde el nacimiento hasta cuando somos viejitos (abuelitos). **Ejemplo: nacimiento (dependemos de nuestro padres)- adultez: forman familia o estudian. Etc.**