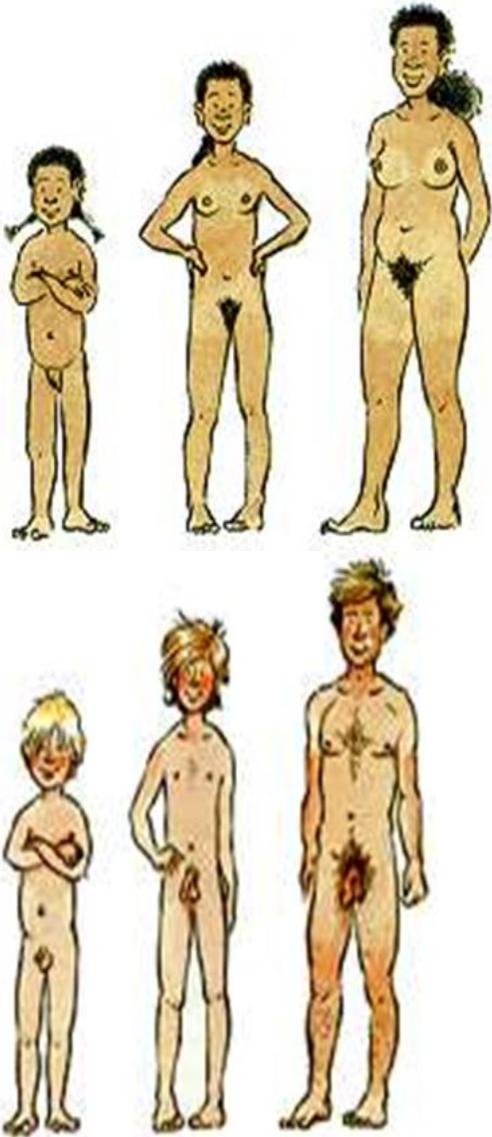


GUIA N°4 SEMANA 4 DE TRABAJO RESPUESTAS DE ORIENTACIÓN 8 AÑOS “LOS CAMBIOS EN MI CUERPO Y MENTE”

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?

RESPUESTA ENTRE 12 A 14 AÑOS

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

RESPUESTA: DEPENDEMOS DE LOS PADRES- JUEGAN EN FORMA INDEPENDIENTE- TIENEN GUSTOS PROPIOS.

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

RESPUESTA: LA PUBERTAD, ADOLESCENCIA INICIAL TEMPRANA ES LA PRIMERA FASE DE LA ADOLESCENCIA Y DE LA JUVENTUD. NORMALMENTE SE INICIA ENTRE LOS 9 Y LOS 15 AÑOS DE EDAD Y FINALIZA A LOS 21 AÑOS.

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

RESPUESTA: CARACTERISTICAS PSICOLOGICAS DE LA PUBERTAD

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.

