



GUÍA DE APRENDIZAJE
ORIENTACIÓN (8os Básicos)
“CRECIMIENTO PERSONAL”
Período del 03 al 08 abril, 2020

NOMBRE : CURSO:

OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE:	OA1 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 OA2 Analizar la importancia de integrar las distintas dimensiones de la sexualidad, el cuidado del cuerpo y la intimidad, discriminando formas de relacionarse en un marco de respeto y el uso de fuentes de información apropiadas para su desarrollo personal
TEMA DEL TRABAJO:	<ul style="list-style-type: none">• Crecimiento personal• Sexualidad
ACTIVIDADES DE APLICACIÓN:	<ul style="list-style-type: none">• De manera individual, los y las estudiantes, escriben preguntas que desean resolver en relación a la sexualidad.• Los y las estudiantes se transformarán en editores de un diario y deberán responder las cartas de los suscriptores.
MECANISMO DE EVALUACIÓN AL REGRESAR A CLASES:	Cada estudiante presentará, por escrito la respuesta dada como editor de un diario al problema planteado

• **INSTRUCCIONES GENERALES:**

- 1.- La guía que se trabajará es solo el marco teórico de la unidad de “Sexualidad”
2. Debes leer cada uno de los textos que acá aparecen
3. Subraya o destaca cada una de las ideas que consideres más importantes, pues te servirán para realizar la actividad de la próxima semana.



¿QUÉ ES LA PUBERTAD?

De acuerdo, es una palabra rara... pero, de todos modos ¿qué es la pubertad?

La pubertad es el nombre que usamos para referirnos al período en el que el cuerpo de un niño o niña empieza a desarrollarse y a cambiar para convertirse en un adulto. Durante la pubertad, tu cuerpo crecerá más rápidamente que en cualquier otro momento de tu vida, excepto cuando eras un bebé. En aquel entonces, tu cuerpo creció muy deprisa y aprendiste muchas cosas - durante la pubertad harás eso y muchos más. Con la diferencia de que esta vez no llevarás pañales, no te entretendrás con sonajeros ¡y tendrás que vestirme tú solo/a!

Es bueno conocer los cambios que acompañan a la pubertad antes de que ocurran, y es muy importante recordar que todo el mundo pasa por esos cambios. Independientemente de dónde vivas, de si eres un chico o una chica, o de si te gusta el "hip-hop" o la música clásica, experimentarás los cambios que se producen durante la pubertad. No hay dos personas exactamente iguales. Pero algo que todos los adultos tienen en común es que pasaron por la pubertad

Es momento de cambiar

Cuando tu cuerpo alcanza una edad determinada, tu cerebro libera una hormona especial que inicia los cambios de la pubertad. Se denomina hormona liberadora de gonadotropina o GnRH (por sus siglas inglesas). Cuando la GnRH llega a la hipófisis (una glándula del tamaño y la forma de un guisante que se encuentra justo debajo del cerebro), ésta libera dos hormonas más en el torrente sanguíneo: la luteinizante (LH, por sus siglas inglesas) y la foliculoestimulante (FSH, por sus siglas inglesas). Tanto los hombres como las mujeres tienen estas dos hormonas en el cuerpo, pero, dependiendo de si eres chico o chica, estas hormonas actuarán en distintas partes de tu cuerpo.

En el caso de los chicos, las hormonas viajan por el torrente sanguíneo y envían a los testículos la señal de que deben empezar a producir testosterona y esperma. La testosterona es la hormona que provoca la mayoría de los cambios en el cuerpo de los chicos durante la pubertad. Para que un hombre se pueda reproducir, es necesario que produzca espermatozoides.

En el caso de las chicas, la FSH y la LH se dirigen a los ovarios, que contienen óvulos que han estado allí desde el nacimiento. Estas hormonas estimulan a los ovarios para que empiecen a producir otra hormona llamada estrógeno. El estrógeno, junto con la FSH y la LH, hacen que madure el cuerpo de una chica, preparándolo para el embarazo.



Por lo tanto, esto es lo que está sucediendo realmente durante la pubertad - todas esas sustancias químicas moviéndose por el interior de tu cuerpo y haciendo que dejes de ser un niño para transformarte en una persona adulta con niveles hormonales adultos.

Generalmente la pubertad comienza en algún punto comprendido entre los 7 y 13 años en las chicas y entre los 9 y 15 años en los chicos. Sin embargo, algunas personas inician la pubertad un poco antes o un poco más tarde. Todos somos diferentes, de modo que cada persona entra en la pubertad y la pasa a su propio ritmo. Ésta es una de las razones de que algunos de tus amigos todavía tengan aspecto de niños, mientras que otros se parecen más a los adultos.

No duele ... sólo es un estirón

"Arranque" es la palabra que utilizamos para describir un breve incremento en la actividad o la energía, algo que sucede rápidamente. Y un estirón es justamente eso: un "arranque de crecimiento". Tu cuerpo crecerá y ¡lo hará muy deprisa! Cuando entres en la pubertad, parecerá que las mangas de las camisas se te quedan cortas constantemente y, en cuanto a los pantalones, parecerá como si siempre fueras a regar - esto se debe a que estarás pegando un gran estirón, que suele durar entre 2 y 3 años. Cuando el estirón está en su punto culminante, algunas personas crecen 10 centímetros o más en 1 año!

Este crecimiento durante la pubertad será la última vez que aumentarás de estatura. Después del estirón, tendrás la estatura que tendrás de adulto. Pero tu estatura no es lo único que cambiará durante la pubertad.

Nuevas formas

A medida que crezcas de estatura, tu cuerpo también experimentará otros cambios. Ganarás peso y, conforme te vayas haciendo más corpulento, también empezarás a percibir cambios en tu silueta. Los hombros de los chicos se ensancharán, su cuerpo se hará más musculoso y su voz se volverá más grave. A algunos chicos, pueden crecerles un poco los pechos, pero generalmente esto remite hacia el final de la pubertad.

El cuerpo de las chicas normalmente se vuelve más curvilíneo. Se les ensanchan las caderas y se les desarrollan los senos, empezando con una leve hinchazón bajo el pezón. A veces puede desarrollarse un pecho más deprisa que otro, pero la mayoría de las veces ambos se acaban igualando. Con todo este crecimiento y desarrollo, las chicas pueden notar un aumento de la grasa corporal, así como una molestia ocasional bajo los pezones cuando los senos empiezan a crecer - se trata de algo completamente normal.



El hecho de ganar algo de peso forma parte del proceso de convertirse en mujer, y no es sano que las chicas se pongan a dieta para intentar frenar este aumento normal de peso.

Normalmente entre 2 y 2,5 años después de que empiecen a desarrollarse los senos, las chicas tienen su primera menstruación o menarca. Éste es uno de los indicadores de que la pubertad está progresando y las hormonas de la pubertad están haciendo su trabajo. Las chicas tienen dos ovarios y cada ovario contiene miles de óvulos. Durante el ciclo menstrual, uno de estos óvulos sale del ovario y empieza su recorrido a través de la trompa de Falopio hasta llegar al útero (también llamado matriz).

Antes de que el ovario libere el óvulo, el útero se ha estado preparando para la fecundación, engrosando su revestimiento interno con sangre y tejido. Si el óvulo es fecundado por un espermatozoide, podrá implantarse en el útero y dar lugar a un bebé, utilizando la sangre y el tejido del revestimiento interior para mantenerse sano y protegido mientras se desarrolla.

No obstante, la mayoría de las veces, el óvulo está solo de paso. Cuando el óvulo no es fecundado por un espermatozoide, el útero ya no necesita la sangre y tejido de su revestimiento interior, que es expulsado del cuerpo a través de la vagina en forma de menstruación. El período normalmente dura de 5 a 7 días, y aproximadamente 2 semanas después del inicio de la última menstruación se libera un nuevo óvulo, lo que marca la mitad del ciclo menstrual.

Pelo, ¡pelo, pelo por todas partes!

Bueno, tal vez no por todas partes. Pero uno de los primeros signos de la pubertad es la aparición de vello donde antes no había. Tanto a los chicos como a las chicas, les empieza a salir vello en las axilas y la zona púbica (sobre y alrededor de los genitales). Empieza siendo escaso y fino. Pero luego, a medida que avanza la pubertad, se vuelve más largo, recio y oscuro. Por último, a los chicos también les crece pelo en la cara: es la barba.

Y hablando de la cara ...

Otra cosa que llega con la pubertad es el acné o los granos. Las responsables del acné son las hormonas presentes durante pubertad. Los granos normalmente salen al principio de la pubertad y pueden durar toda la adolescencia. Te pueden salir granos en la cara, en la parte superior de la espalda y en la parte superior del pecho. Si tienes acné, te ayudará el hecho de mantener limpia la piel, y el médico puede darte algunos consejos para eliminarlo, o por lo menos controlarlo. La buena noticia sobre el acné es que normalmente mejora o desaparece al final de la adolescencia.



Esto huele un poco mal

Muchos adolescentes se dan cuenta de que las axilas y otras partes del cuerpo huelen de forma diferente cuando llegan a la pubertad, y no es precisamente un olor demasiado agradable. Se trata del olor corporal y todo el mundo lo tiene. Cuando entras en la pubertad, las hormonas afectan a las glándulas de la piel y estas glándulas fabrican sustancias químicas que huelen mal. ¡El "aroma" de esas sustancias químicas pone la "esencia" a la adolescencia!

Entonces, ¿qué puedes hacer para no oler tan mal? Bueno, la higiene es una buena forma de atenuar el olor. Puedes ducharte cada día, por la mañana antes de ir al colegio, o bien por la noche antes de acostarte. Usar desodorante (o desodorante con antitranspirante) cada día también puede ayudarte a mantener a raya el olor corporal.

¿Todavía hay más?

Tanto los chicos como las chicas notarán otros cambios al entrar en la pubertad y todos ellos son normales. Las chicas notarán que empiezan a segregar por la vagina una sustancia mucosa y blanquecina llamada flujo vaginal. Si tienes flujo, no significa que algo ande mal, no es más que otro signo de los cambios que están experimentando tu cuerpo y tus hormonas.

Los chicos empezarán a tener erecciones (esto es cuando el pene se llena de sangre y se endurece) de vez en cuando. Las erecciones ocurren cuando los chicos tienen fantasías sexuales o piensan en temas relacionados con el sexo, pero también pueden ocurrir sin ningún motivo. Los chicos también pueden tener lo que se conoce como poluciones nocturnas (o sueños húmedos). Esto es cuando el pene entra en erección mientras están durmiendo y eyaculan, es decir, les sale semen - un líquido que contiene esperma - por el pene. Por eso se llaman sueños húmedos - suceden mientras duermes y tu ropa interior o la cama pueden estar algo húmedas al despertarte. Los sueños húmedos se hacen menos frecuentes a medida que avanza la pubertad y, a la larga, desaparecen. Además, los chicos notarán que la voz se les quiebra de vez en cuando y que a veces hacen "gallos", pero, a la larga, la voz se les volverá más grave y profunda.

Los cambios pueden resultar extraños

Del mismo modo que las hormonas provocan cambios en el aspecto exterior del cuerpo, también provocan cambios en el interior. Mientras tu cuerpo se está adaptando a todas esas nuevas hormonas, también lo está haciendo tu mente. Durante la pubertad, puedes sentirte confundido o tener emociones fuertes que nunca antes habías experimentado. Y también te pueden preocupar los cambios que está experimentando tu aspecto físico.

Tal vez te sientas extremadamente sensible o te enfades con más facilidad. Algunos jóvenes pierden los estribos con más frecuencia y se enfadan con sus amigos y su familia más que de costumbre.



A veces puede ser difícil afrontar todas esas nuevas emociones. Pero piensa que generalmente las personas no intentan herir tus sentimientos o molestarte a propósito. Tal vez no tengan la culpa tu familia o tus amigos - tal vez lo único que ocurre es que tu "cerebro en pubertad" está tratando de adaptarse. Y, aunque la adaptación puede parecerte difícil al principio, cada vez te resultará más fácil. También te puede ayudar el hecho de hablar con otra persona y compartir con ella lo que estás sintiendo - un amigo, o todavía mejor, un padre, un hermano mayor, o un adulto que hayan pasado antes por todo esto.

También puedes tener sensaciones y pensamientos nuevos sobre el sexo que pueden crearte cierta confusión - y muchas preguntas. Las nuevas hormonas de adulto, los estrógenos y la progesterona, indican que tu cuerpo te está dando nuevas responsabilidades, como la posibilidad de tener un hijo. Por eso es importante que encuentres respuesta a todas tus preguntas.

Es posible que el hecho de hablar sobre sexo te dé vergüenza o te ponga nervioso, pero necesitas estar seguro de que tienes toda la información necesaria. Algunos jóvenes pueden hablar tranquilamente con sus padres sobre sexo y encontrar respuestas a todas sus preguntas. Pero si te resulta extraño hablar con tus padres sobre sexo, hay muchas otras personas con las que puedes hablar, como tu médico, un profesor, un psicólogo escolar u otro adulto con quien te sientas cómodo hablando.

Desarrollarse de forma diferente

Todas las personas somos diferentes, de modo que tiene sentido que no nos desarrollemos todos de la misma manera. No hay dos personas que estén exactamente en el mismo punto cuando entran en la pubertad, y todo el mundo cambia a su propio ritmo. Es posible que algunas de tus amigas ya tengan muchas curvas, mientras que tú todavía estás "plana". Puede que tu mejor amigo ya haya cambiado la voz y te parezca que tú todavía suenas como un niño, con tu estridente voz "de pito". O tal vez estés harta de ser la chica más alta de la clase o cansado de ser el único chico que tiene que afeitarse.

Pero a la larga todo el mundo se acaba poniendo al día, y las diferencias entre tú y tus amigos se atenuarán. También es bueno tener presente que no hay un aspecto físico correcto o incorrecto. Eso es lo que nos hace humanos - todos tenemos cualidades que nos hacen únicos, por fuera y por dentro.

<https://kidshealth.org/es/teens/puberty-esp.html>