

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN					
	NOMBRE ALUMNA:					
	ÁREA/ASIGNATURA: ÉTICA Y VALORES					
	DOCENTE: CILENA MARIA GOMEZ BASTIDAS – NANCY VELEZ HOYOS					
	PERIODO	TIPO GUÍA	GRADO	N°	FECHA	DURACIÓN
	03	DE APRENDIZAJE	5	3		4 UNIDADES

Indicadores de desempeño

1. Identifica los cambios y características de la pubertad, describiéndolas en sí misma.
2. Reconoce las principales características físicas y emocionales que distingue a los hombres de las mujeres.
3. Expresa sus emociones con facilidad y respeto cuando interactúa con sus compañeras a través de redes sociales.
4. Identifica las funciones que cumplen las personas de un grupo determinado y describe su importancia.
5. Aporta ideas valiosas y productivas al grupo, cuando éstas se requieren.

¿Qué voy a aprender?

Queridas niñas: a través de este tema aprenderás sobre el concepto de la Pubertad, sus características más importantes y los cambios físicos, emocionales y psicológicos que aparecen en esta etapa de la vida; podrás también reconocer en ti y en tu forma de ser, dichas transformaciones y podrás describirlas, de acuerdo a tu edad y madurez.

¿Qué estoy aprendiendo?



ES MARAVILLOSO CRECER, LA PUBERTAD

Empecemos por definir ¿Qué es la pubertad?: La pubertad es un proceso biológico que marca la transición de la niñez a la adultez. Inicia cuando el cerebro, específicamente el hipotálamo, envía una señal a la glándula pituitaria para que libere hormonas que estimulan los ovarios en las niñas y los testículos en los niños. . Estas hormonas son responsables de los cambios físicos que caracterizan a la pubertad.

Antes de la pubertad, las principales etapas del desarrollo humano son:



- Etapa prenatal: Se extiende desde la concepción hasta el nacimiento. Durante este periodo, el bebé se forma y se desarrolla en el útero materno.
- Infancia (0 a 6 años): Se divide en varias subetapas, incluyendo la del recién nacido y la primera infancia. Es un periodo de rápido crecimiento físico y desarrollo de habilidades motoras, del lenguaje y cognitivas.
- Niñez (6 a 12 años): A menudo se subdivide en niñez temprana y niñez media. En esta etapa, el crecimiento físico se vuelve más lento, pero se consolidan habilidades sociales, emocionales y de aprendizaje (como la lectura, la escritura y el razonamiento lógico). Al final de esta etapa, se presenta la preadolescencia, que es un período de transición a la pubertad, donde ya comienzan a manifestarse los primeros signos de los cambios hormonales.

La edad de inicio de la pubertad varía considerablemente entre individuos y entre sexos, pero existen rangos

de edad considerados como "normales". En las mujeres es diferente a la de los hombres:

	
EN LAS NIÑAS	EN LOS NIÑOS
- La pubertad suele comenzar entre los 8 y los 13 años. - El primer signo visible es, en la mayoría de los casos, el desarrollo de los senos. - La primera menstruación (menarquía) suele ocurrir alrededor de los 12 años, pero puede presentarse entre los 10 y los 16 años.	- La pubertad suele empezar un poco más tarde, entre los 9 y los 14 años. - El primer signo es generalmente el crecimiento de los testículos. - El estirón de crecimiento, el cambio de voz y el vello facial se manifiestan más tardíamente.
Es importante recordar que estos son solo promedios. El inicio de la pubertad está influenciado por diversos factores como: - Genética: El momento en que los padres y otros familiares experimentaron la pubertad puede dar una idea de cuándo comenzará en un niño. - Nutrición y salud: Una nutrición adecuada y un buen estado de salud general pueden contribuir a un inicio más temprano, mientras que la desnutrición o las enfermedades crónicas pueden retrasarla. - Factores ambientales: Ciertos factores ambientales también pueden influir en el inicio de la pubertad.	

Es importante tener en cuenta que, si la pubertad comienza antes de los 8 años en las niñas o antes de los 9 años en los niños, se considera pubertad precoz. Por otro lado, si no ha iniciado para los 13 años en las niñas o los 14 años en los niños, se denomina pubertad tardía. En estos casos, es recomendable consultar con un médico para descartar cualquier causa subyacente.

La pubertad se caracteriza por una serie de **cambios físicos, emocionales y psicológicos** que transforman a un niño en un adulto con capacidad reproductiva. Estos cambios son el resultado de la activación de hormonas en el cuerpo.

✓ **Cambios Físicos:** Estos cambios son los más evidentes y varían entre niñas y niños:

En las niñas:	En los niños:
- Desarrollo de los senos (telarquia), a menudo el primer signo. - Crecimiento de vello en el área púbica y las axilas. - Estirón de crecimiento, con un aumento rápido de la estatura. - Menstruación (menarquía), que marca el inicio de la capacidad reproductiva. - Cambios en la forma corporal, incluyendo un ensanchamiento de las caderas y una redistribución de la grasa corporal.	- Aumento del tamaño de los testículos, que suele ser el primer cambio. - Crecimiento del vello en el área púbica, la cara (barba y bigote), el pecho y las axilas. - Cambio en la voz, que se vuelve más grave. - Estirón de crecimiento, que generalmente ocurre más tarde que en las niñas y dura más. - Aumento de la masa muscular y los hombros se ensanchan.

✓ **Cambios Emocionales y Psicológicos:** Además de los cambios físicos, la pubertad trae consigo una serie de transformaciones internas:

- **Cambios de humor:** Pueden ser intensos y frecuentes, pasando de la felicidad a la tristeza o la irritabilidad en poco tiempo, debido a las fluctuaciones hormonales y la reorganización del cerebro.
- **Búsqueda de identidad:** Los adolescentes comienzan a cuestionarse quiénes son, qué les gusta y qué valores tienen.
- **Mayor necesidad de independencia:** Desean tomar sus propias decisiones, lo que a menudo genera conflictos con sus padres.
- **Aumento de la conciencia social:** La opinión de sus amigos y compañeros se vuelve muy importante, y la preocupación por la imagen corporal y la aceptación en grupos sociales es común.
- **Desarrollo del pensamiento abstracto:** Empiezan a razonar de forma más compleja, a planear a futuro y a cuestionar la autoridad.
- **Mayor deseo sexual:** La aparición de hormonas sexuales estimula el interés en la sexualidad y las relaciones románticas.

 ¿Qué cambios he visto en mí?	 ¿Qué cambios he visto en mis amigos o familiares hombres?
---	--

¡Aplico lo que aprendí!

Dibujo de "Yo": Me dibujo mi propio cuerpo y a colorear las zonas que cambian durante la pubertad, para luego explicar por qué esas partes cambian.

Diario de la pubertad: Escribo un diario donde pueda plasmar sus pensamientos y sentimientos, ya que la pubertad es una etapa de muchos cambios emocionales y físicos.



Nombre:



Fecha:

C
R
U
C
I
G
R
A
M
A

Los cambios en la Adolescencia

Contesta correctamente el crucigrama



1. Son los días del ciclo menstrual en los que la mujer puede embarazarse.

2. Se le llama al tejido expulsado por la vagina cuando el óvulo no es fecundado.

3. El ciclo menstrual tiene una duración aproximada de 28...

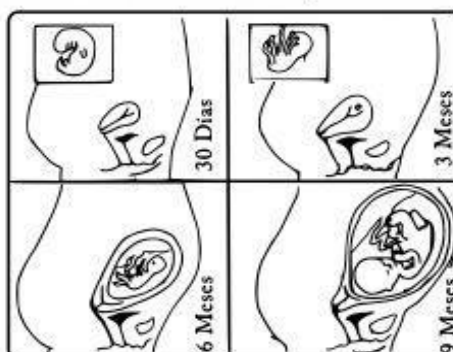
4. Los cambios físicos que aparecen en la pubertad se conocen como caracteres sexuales ...

5. Los órganos sexuales necesitan limpieza y cuidado para evitar infecciones y prevenir ...

6. En la adolescencia tanto el hombre como la mujer están en condiciones biológicas, pero no emocionales de procrear un ...

7. Así se le conoce al período de gestación para que una mujer pueda tener un hijo.

Describe en tu cuaderno lo que observas:



Mtro. Jesús González Molina
gonzalez_molina79@hotmail.com



aditludis.com
Tercer del material de apoyo del Ed. de Chihuahua
Asignación: Mtro. Jesús González Molina



Todas las imágenes y personajes mostrados en esta página son copyright de sus respectivos propietarios. Su uso es solo educativo personal y sin ánimo de lucro.



La Pubertad



A lo largo de la vida, los seres humanos experimentamos cambios constantes en nuestro cuerpo y en nuestra forma de ser.

Los cambios que vivimos se agrupan en diferentes

ETAPAS DEL DESARROLLO

Recordamos las etapas del desarrollo humano a través del siguiente ejercicio.

1. Pinta del mismo color las características con la etapa que corresponde:

Adultez

Pubertad



Niñez

Juventud

Infancia

Se casa y tiene hijos.

Asiste al colegio.

Inicio su vida amorosa

Está jubilado.

Estudia una profesión.

Gatea y se alimenta de leche.

Le empieza a salir vellos.

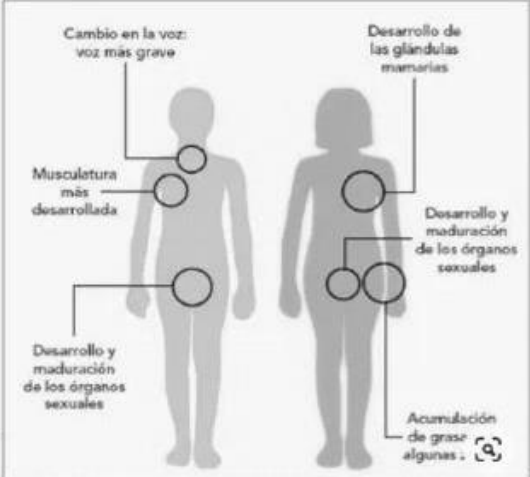
Adolescencia

Ancianidad

2. ¿En qué etapa de desarrollo te encuentras? _____

3. Observa la imagen con los principales cambios durante la pubertad. Investiga qué otros cambios físicos ocurren durante esta etapa de desarrollo.

Personal Social 5° Primaria Prof. Ana Layza



“Los buenos hábitos formados en la niñez y en la juventud marcarán las diferencias para toda tu vida”