Cambios en la adolescencia

La adolescencia es una etapa de grandes cambios físicos y mentales, en la que a veces no comprendemos bien los que nos sucede.

Es posible que en este momento estés cerca de experimentar esos cambios, o viviéndolos día con día.



1.- Relaciona las frases con las situaciones emocionales de los adolescentes. Escribe en el círculo la letra correspondiente.

a) A veces me siento triste y enseguida estoy alegre.

b) Creo que nadie me entiende.

c) Tengo un barro en la cara y temo que se burlen de mí.

d) A veces no me gusta que me traten como niño(a) y otras veces no quiero dejar de serlo.

e) Quiero tener ropa de última moda para verme como los demás.

f) No quiero que nadie note que mi cuerpo está cambiando.

g) Quiero tener amigos que disfruten de la misma música que yo.

( ) Gran interés en la opinión de amigos y compañeros.

( ) Sensación de incomprensión.

( ) Necesidad de pertenecer a un grupo.

( ) Incomodidad por los cambios físicos.

( ) Necesidad de tener amigos.

( ) Cambios repentinos en el estado de ánimo.

( ) Confusión en la manera de percibirse uno mismo.

LIVEWORKSHEETS

2.- Selecciona los cambios físicos que ocurren en las mujeres, en los hombres o en ambos durante la adolescencia.

Cambios físicos en la adolescencia	Mujeres	Hombres	Ambos
Aparece barba y bigote.			
Aparece vello en pecho y espalda.			
Inicia la menstruación.			
Se ensancha la cadera.			
Aparece vello en axilas y pubis.			
Aparecen barros y espinillas.			
La voz se vuelve más grave.			
Los hombros se hacen más anchos.			
Olor corporal fuerte.			
Crecen las glándulas mamarias.			
El cuerpo se vuelve más musculoso.			

¿Consideras que tu cuerpo ha empezado a cambiar físicamente? _____

Si tu respuesta es sí, ¿Qué etapa de tu vida está iniciando? _____

LIVEWORKSHEETS