



Me conozco, acepto los cambios y me quiero



Cambiamos de acuerdo a nuestra edad. Conocer mejor nuestras características personales y aceptar nuestros cambios, nos ayudará a sentirnos mejor y que los demás también nos aprecien.

1. Leo detenidamente cada historia.

José estudia en quinto grado de primaria. Se ha dado cuenta que, en su aula, varias niñas son más altas que los niños, aunque uno de sus compañeros se ve mayor que los demás.

Mariana tiene diez años ha cambiado en sus preferencias, últimamente ya no quiere jugar con su hermana menor, ni ver dibujos animados en la televisión. Prefiere conversar con su vecina y ver videos de conciertos y de bailes que se ponen a bailar juntas.

Hasta el año pasado, Carol era una chica muy alegre y cumplía con responsabilidad las tareas del colegio y de la casa. Hay días que se siente molesta por nada y ya no quiere hacer sus tareas. Otros días no quiere ni peinarse y siente que nadie la quiere.

Ahora, **anoto** el nombre de quien tiene en su historia cambios:

- Cambios físicos: _____
- Cambios emocionales: _____
- Cambios sociales: _____

2. Escribo niños o púberes en la foto que corresponde.



Versión para imprimir

3. Relaciono el caso con los cambios a los que se refiere.

A Mario ya no le queda el uniforme del año pasado.

Cambios físicos

Ignacio está cambiando de voz.

Carol prefiere hablar con sus amigas que hablar con su familia

Cambios emocionales

A veces Santiago se siente triste y otras veces molesto.

Cambios sociales

Paula ya no juega con su hermana. Prefiere ver videos de bailes.

4. Completo el cuadro sobre algunos cambios que estoy experimentando.

Mis cambios en la pubertad		
Físicos	Sociales	Emocionales

La pubertad es una etapa del desarrollo humano donde experimentamos cambios en nuestro cuerpo, en nuestros gustos y en nuestras ideas.



Versión para imprimir

4. Completa la idea de acuerdo a la imagen.



El deporte al aire libre contribuye a nuestro crecimiento .

Es necesario que tengamos mayor cuidado en la limpieza del porque sudamos más.



El descanso es para renovar energías.

5. Escribo V si es verdadero o F si es falso, según corresponda a la pubertad.

- a. En la pubertad, se desarrollan nuevas habilidades para relacionarse mejor con las demás personas. ()
- b. Es común que, en esta etapa, se cuestionen las reglas establecidas en casa. ()
- c. Es normal sentirse algo confundido o tener emociones fuertes ante los cambios que ocurren en la pubertad. ()
- d. La pubertad sucede siempre a los 11 años. ()
- e. Las niñas y los niños tienen los mismos cambios físicos y emocionales en la pubertad. ()

6. Converso en clase.

- ¿Qué cambios estoy experimentando?
- ¿Qué necesito para sentirte mejor con los cambios?
- Escribo** en el cuadro mis gustos personales.

Hobby	
Plato	
Postre	
Curso	
Deporte	
Libro	
Canción	

Marco mis logros

- ☐ Identifiqué los cambios en la etapa de la pubertad.
- ☐ Reconocí los cambios que suceden en mí.