

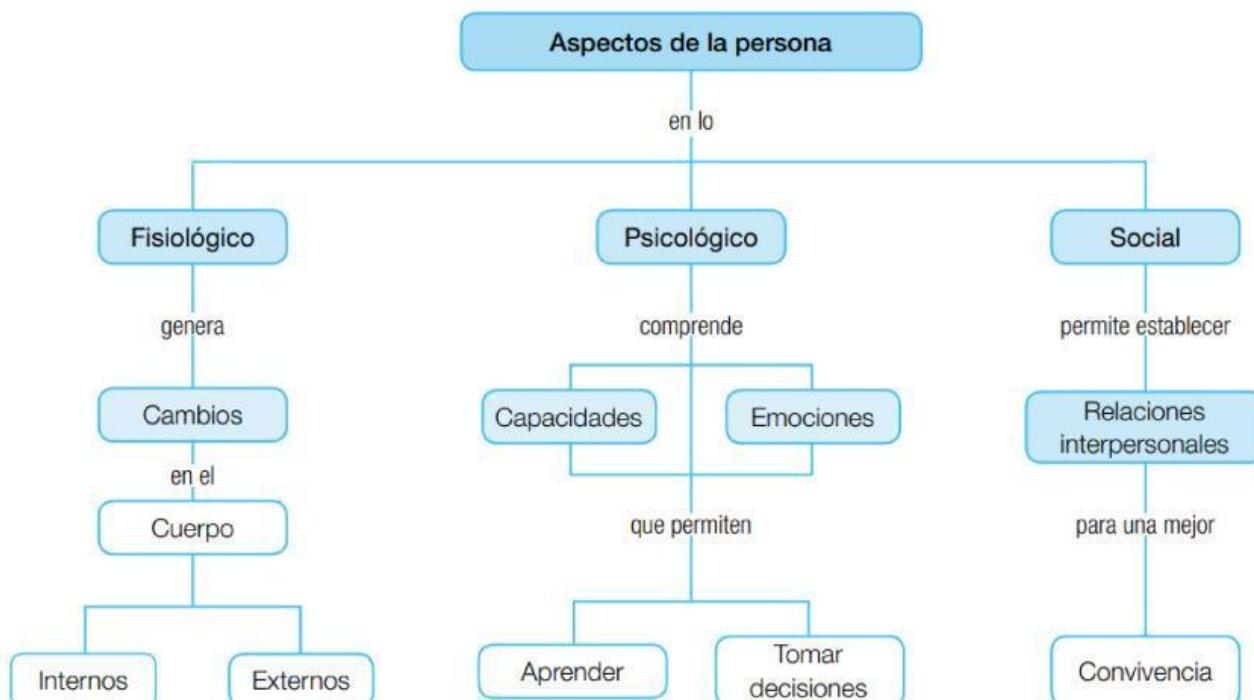
FICHA INTERACTIVA PERSONAL SOCIAL – 5ºB

FICHA INFORMATIVA: Cambios que experimentamos en la pubertad

Una de las fases del desarrollo humano es la adolescencia. Esta etapa de la vida es un paso entre la niñez y la adultez. Su inicio y extensión varía; por lo general, ocurre entre los 10 y 19 años de edad. La adolescencia tiene dos etapas: la pubertad y la adolescencia propiamente dicha.

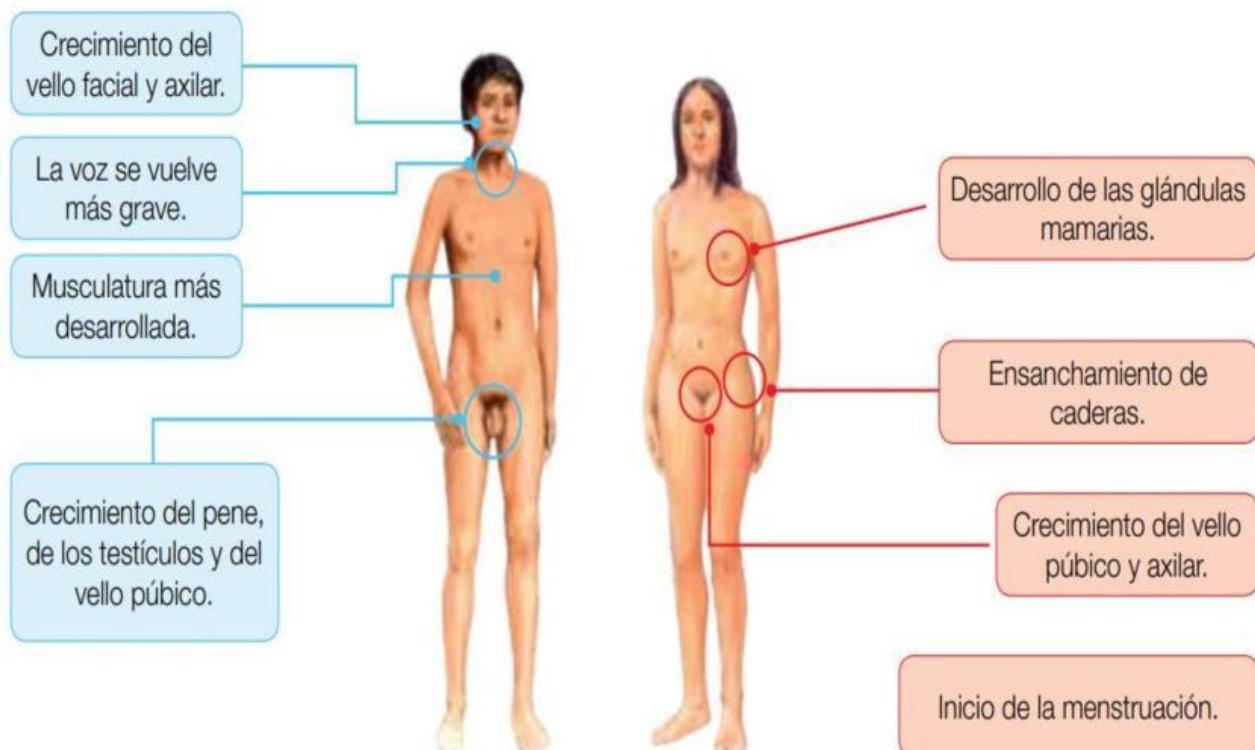
En esta etapa, los chicos y chicas experimentan cambios en su cuerpo, sus emociones y sus relaciones sociales. Para manejarlos, deben desarrollar hábitos de higiene, aprender a manejar sus emociones y desarrollar habilidades sociales.

En la pubertad, estos cambios se dan en varios aspectos, como:



Cambios físicos y fisiológicos

En la pubertad ocurren los primeros cambios físicos (aumento de estatura y forma del cuerpo) y fisiológicos (desarrollo de los órganos reproductivos). Los más importantes son:



Estos cambios causan preocupación en los púberes, y se manifiestan en los siguientes aspectos:

Los caracteres sexuales secundarios. A los hombres suele preocuparles la ausencia o presencia de vello corporal o facial, así como el cambio de voz. A las mujeres, en cambio, les preocupan el ensanchamiento de las caderas, el tamaño del busto y el aumento de peso.

- **La apariencia desgarbada.** Durante la pubertad se produce un crecimiento acelerado y desproporcionado. Los chicos y chicas no logran controlar su cuerpo y postura, lo cual afecta la imagen que tienen de sí mismos y su autoestima.

Cambios psicológicos

Los adolescentes atraviesan diversos cambios psicológicos:

Inestabilidad. Se sienten inseguros ante determinadas situaciones y tienen miedo de fracasar.

Toma de decisiones. Aunque son más autónomos, les cuesta asumir las consecuencias de sus decisiones.

Humor cambiante. Suelen pasar muy rápidamente de la alegría a la tristeza o del entusiasmo al aburrimiento.

Aislamiento de su familia. Suelen acudir a ella solo cuando necesitan algo o están en problemas.

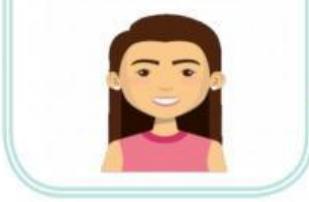
Egocentrismo. Se preocupan solo en sí mismos y piensan que todo gira a su alrededor. Por ejemplo, piensan que sus problemas son más graves que los de cualquier otra persona.

Nuevos sentimientos. Descubren nuevos sentimientos hacia sí mismos y hacia otras personas, y aprenden a expresarlos poco a poco.



APLICAMOS LO APRENDIDO

1. Identifica y completa el esquema con los cambios que has experimentado en los dos últimos años.
Dibuja o pega una foto tuya actual en el centro.

En mi cuerpo:		En mis sentimientos:
En mis intereses:		En mis relaciones personales:

2. Analiza y desarrolla lo que se indica.

- ¿Por qué los cambios físicos y psicológicos de la pubertad influyen en la consolidación de nuestra identidad?

3. Escribe los cambios físicos según corresponda.

Cambios físicos en la pubertad		
Aspectos	Varones	Mujeres
Órganos sexuales		
Voz		
Vello púbico		
Vello axilar		
Vello facial		

4. Escribe qué es lo que más te gusta de la pubertad. ¿Por qué?

5. Explica. ¿Cuál crees que es el cambio más incómodo en esta etapa? ¿Por qué?

6. Explica. ¿Qué consejos les darías a tus compañeros(as) para que se sientan mejor o para poder pasar esta etapa de la mejor manera?

7. Identifica y escribe en el siguiente cuadro los cambios físicos que se producen en la pubertad. Luego, marca con un resaltador aquellos que ocurren en ti.

	Varones		Mujeres
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
			