

## Desarrollo y Crecimiento Humano para Quinto Grado

# Fifth Grade Growth and Development- Girls

Bienvenidos a la clase de Desarrollo y Crecimiento Humano para niñas de quinto grado.

Hoy ustedes estarán participando en el Programa de Desarrollo y Crecimiento Humano del Distrito Escolar Unificado Paradise Valley

Este programa está diseñado específicamente para alumnos que cuentan con el permiso de sus padres o tutores legales para participar.

Un par de cosas más acerca de este programa.

El desarrollo y crecimiento humano es un proceso amplio y continuo. Conforme ustedes entren a la adolescencia existe un rápido desarrollo físico y social. Es durante este tiempo que ustedes necesitan entender lo que significa crecer y tomar más responsabilidad de ustedes mismos.

Mientras más entiendan a su cuerpo y lo que le sucede, más seguros se sentirán de ustedes mismos.

The purpose of the class is -

- To introduce you to the physical and emotional changes associated with puberty
- Learn physiology and correct terminology of the parts of the female reproductive system
- Learn the menstrual cycle - What to expect during a period and how to manage periods while continuing with your normal activities

Primero, algunas reglas:

- No hablen del material contenido aquí con otros alumnos, esto es únicamente para ustedes las niñas de 5º grado.
- Si tienen preguntas, vayan con uno de sus padres u otro adulto de su confianza.
- Un adulto de su confianza puede ser uno de sus padres o tutores o cualquier miembro de la familia que ayude a criarlos.

Estas son las personas que te ayudarán a establecer tus valores y te ayudarán con las respuestas que buscas.

Ahora comencemos por conocer qué es lo que ya saben acerca de la pubertad.

Verdadero o falso

La pubertad involucra cambios físicos y emocionales (esperen 5 segundos)

La respuesta es “verdadero”, la pubertad involucra cambios físicos y emocionales.

Para ayudar a combatir los olores corporales, se deben bañar y utilizar desodorante una vez a la semana. (esperen 5 segundos)

La respuesta es “falso”, deberán acostumbrarse a bañarse y utilizar desodorante diariamente.

Para la mayoría de las niñas, la pubertad comienza entre los 8 y los 13 años de edad. (esperen 5 segundos)

La respuesta es “verdadero”, esto sucede a lo largo de varios años.

En promedio, el flujo menstrual dura entre 3 y 7 días. (esperen 5 segundos)

La respuesta es “verdadero” para la mayoría de las mujeres.

No deben bañarse, hacer ejercicio o nadar cuando tienen su menstruación. (esperen 5 segundos)

Esto es falso, ustedes pueden realizar sus actividades normales cuando tienen su período.

La menstruación siempre viene en un período regular (esperen 5 segundos)

Falso, los niveles hormonales pueden variar de mes a mes y afectar las fechas cuando sucede.

Todos se dan cuenta cuando tienes tu menstruación. (esperen 5 segundos)

Falso, ¡a menos que ustedes les digan!

Deben cambiar la toalla femenina cada 3 o 4 horas durante su menstruación. (esperen 5 segundos)  
Esto es cierto.

Las siguientes dos preguntas son de opción múltiple:

Los cambios que te suceden durante la pubertad, por lo general suceden:

- a) De un día para otro
- b) Gradualmente durante algunos años
- c) En tu cumpleaños número 11 o
- d) Dentro de dos semanas (esperen 5 segundos)

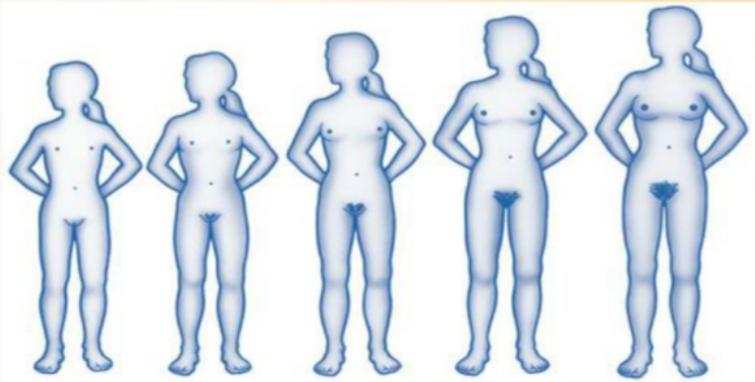
La respuesta correcta es b) Gradualmente durante algunos años, es algo que toma tiempo.

Durante la pubertad las niñas:

- a) Desarrollan senos
- b) Tienen su menstruación
- c) Desarrollan vellos debajo de los brazos y en el área púbica.
- d) Todo lo anterior (esperen 5 segundos)

La respuesta correcta es d) Sí, todo esto va a suceder

## Female Stages of Development



Esta diapositiva muestra los cambios externos que suceden en el cuerpo de una niña durante la pubertad.

Primera etapa: de 8 a 12 años - No existen señales de cambios.

Segunda etapa: de 8 a 14 años - Existe aumento de peso y altura, los senos comienzan a desarrollarse y el pelo púbico comienza a salir.

Tercera etapa: de 9 a 15 años - los senos se hacen más grandes y redondos, el pelo púbico es más grueso, un flujo vaginal color claro o blancuzco comienza a presentarse y algunas niñas tienen su menstruación.

Cuarta etapa: de 10 a 16 años - aparece vello bajo los brazos, los senos cambian y muchas niñas comienzan con su menstruación.

Quinta etapa: de 12 a 19 años - la apariencia ahora es de una mujer joven, se han terminado de formar los senos, se ha llegado a la estatura máxima y la menstruación llega regularmente.

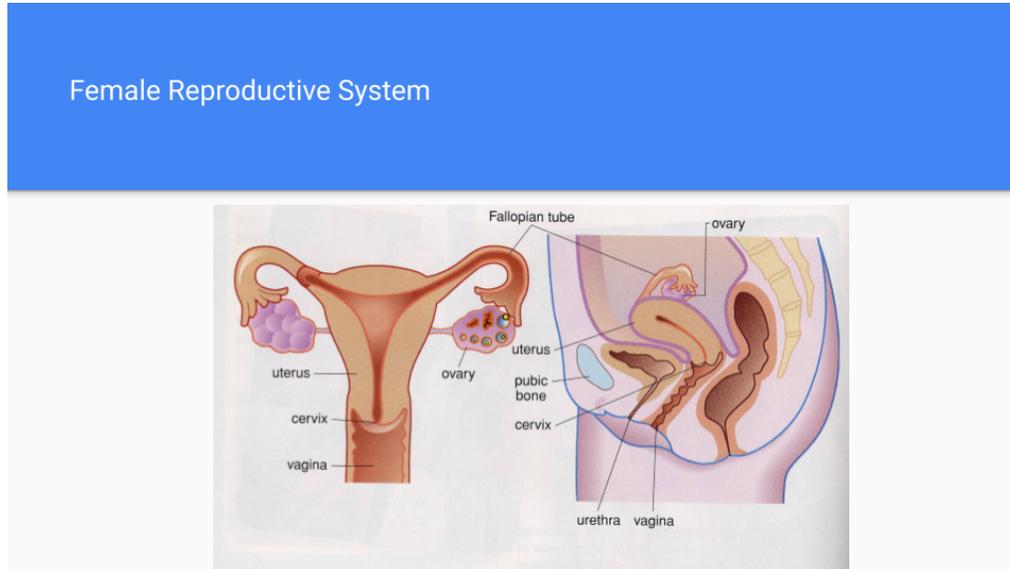
Entonces... ¿En qué etapa está una niña de 11 años? (esperen 5 segundos)

En cualquiera de las etapas de la 1 a la 4, estos cambios suceden en diferentes momentos para cada una.

Veamos ahora un video (19 minutos)

VIDEO

Estas son dos imágenes del sistema reproductivo femenino.



Ovarios - dos glándulas en cada lado del útero que contienen los óvulos de la mujer y producen estrógeno, progesterona y otras hormonas.

Los óvulos, también llamados huevos en inglés, son la célula reproductiva de la mujer.

Trompas de Falopio - dos tubos que conectan los ovarios al útero por los cuales los óvulos viajan.

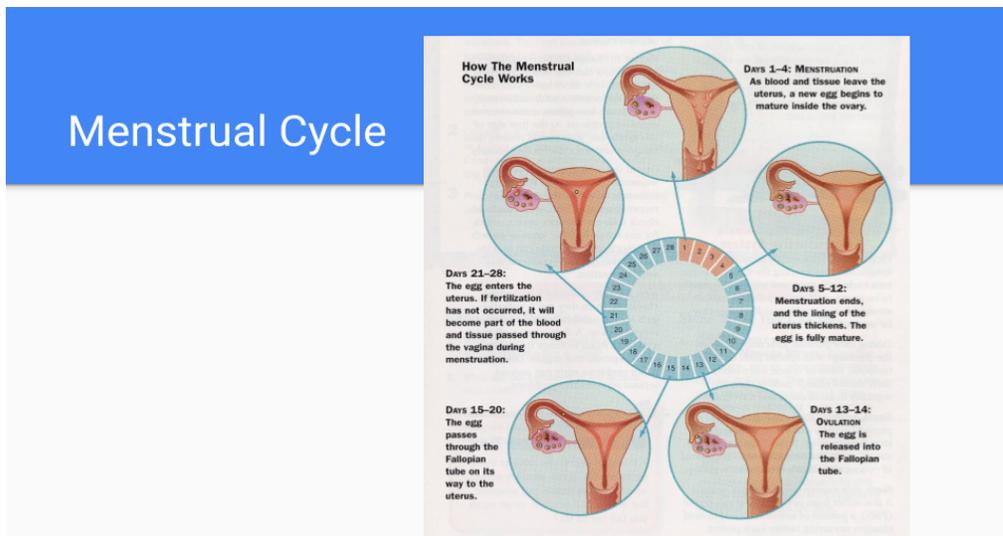
Útero - también llamado vientre es un órgano muscular recubierto de tejido suave; es el que nutre al embrión hasta su nacimiento.

Endometrio - un tejido esponjoso lleno de sangre que recubre al útero y nutre al embrión en desarrollo. Este tejido es lo que se desecha durante la menstruación o periodo.

Ovulación - el momento en el cual el óvulo sale del ovario

Cérvix - la base del útero con una pequeña abertura entre el útero y la vagina

Vagina - El pasaje flexible que lleva de la cérvix al exterior del cuerpo, el fluido menstrual sale por la vagina.



Esta  
el ciclo menstrual

diapositiva muestra

Los días 1 a 4 son los de más flujo menstrual y es cuando la sangre y el tejido salen del útero.

Los días 5 a 12 son de flujo menor y el fin del flujo menstrual. El recubrimiento del útero se comienza a engrosar y un óvulo madura en el ovario.

Los días 13 y 14 son cuando el óvulo maduro se desprende hacia las trompas de Falopio, lo cual es llamado ovulación.

Los días 15 a 20 el óvulo pasa por las trompas de Falopio en su trayecto al útero.

Los días 21 a 28 el óvulo llega al útero. De no ser fertilizado, se integrará al flujo de la sangre y tejido que sale durante la menstruación.

Una vez más, recuerden las reglas que aplican fuera del salón de clases.

- No hablen del material contenido aquí con otros alumnos, esto es únicamente para ustedes las niñas de 5º grado.
- Si tienen preguntas, vayan con sus padres u otro adulto de su confianza.

Deseamos dejarlos con los siguientes pensamientos. Todas las personas pasan por estos cambios. Es maravilloso y emocionante pero al mismo tiempo es raro. Todas ustedes están pasando por esta trayectoria por lo que deben ser amables entre ustedes, cuando vean que a la niña frente a ustedes tiene sangre en su falda, piensen antes de hacerle burla o señalarla con el dedo. Cuando una de sus compañeras rompa en llanto al trabajar en su grupo, piensen antes de decirle algo que la lastime. No olviden que las emociones son personales y pueden hacer que nos dé vergüenza. Pudieras ser tú quien esté en esa situación o puede que lo seas el día de mañana. Sean amables, comprensivas y discretas. Hablen en voz baja con esa persona, apóyenla y eviten herir sus sentimientos. Si ustedes creen no poder hablar con esa persona, hablen en voz baja con la maestra para que ella pueda ayudarla. ¡Estos cambios de niña a mujer son maravillosos! Relájense y disfruten la experiencia.



## 5th Grade Growth and Development- Boys

Bienvenidos a la clase de Desarrollo y Crecimiento Humano para niños de quinto grado.

Hoy ustedes estarán participando en el Programa de Desarrollo y Crecimiento Humano del Distrito Escolar Unificado Paradise Valley.

Este programa está diseñado específicamente para alumnos que cuentan con el permiso de sus padres o tutores legales para participar.

Un par de cosas más acerca de este programa.

El desarrollo y crecimiento humano es un proceso amplio y continuo. Conforme ustedes entren a la adolescencia existe un rápido desarrollo físico y social. Es durante este tiempo que ustedes necesitan entender lo que significa crecer y tomar más responsabilidad de ustedes mismos.

Mientras más entiendan a su cuerpo y lo que le sucede, más seguros se sentirán de ustedes mismos.

## The purpose of the class is:

- To introduce you to the physical and emotional changes associated with puberty
- Learn physiology together with correct terminology of the body parts of the male reproductive system

Primero, algunas reglas:

- No hablen del material contenido aquí con otros alumnos, esto es únicamente para ustedes los niños de 5° grado.
- Si tienen preguntas, vayan con uno de sus padres u otro adulto de su confianza.
- Un adulto de su confianza puede ser uno de sus padres o tutores o cualquier miembro de la familia que ayude a criarlos.

Estas son las personas que te ayudarán a establecer tus valores y te ayudarán con las respuestas que buscas.

Ahora comencemos por conocer qué es lo que ya saben acerca de la pubertad.

Verdadero o falso

Para la mayoría de los niños la pubertad inicia entre los 10 y los 17 años. (esperen 5 segundos)  
La respuesta es “verdadero”.

Todos los niños comienzan a afeitarse durante la pubertad. (esperen 5 segundos)

Falso

Los cambios de estado emocional o “humor” con frecuencia son parte de la pubertad. (esperen 5 segundos)  
Verdadero

Para ayudarte a oler fresco, bañate y ponte desodorante solo una vez a la semana. (esperen 5 segundos)  
La respuesta es “falso”, deberán acostumbrarse a bañarse y utilizar desodorante diariamente.

Durante la pubertad, la voz se les puede quebrar debido a que las cuerdas vocales están creciendo. (esperen 5 segundos)

Esto es cierto, conforme las cuerdas vocales crecen, se les quebrará la voz de vez en cuando.

Los sueños húmedos son anormales. (esperen 5 segundos)

Falso, los sueños húmedos o eyaculación involuntaria nocturna es común, especialmente durante la pubertad.

Los cambios que se presentan durante la pubertad, por lo general suceden todos a la vez. (esperen 5 segundos)

Falso, toma años para que todos los cambios sucedan.

La pubertad involucra cambios físicos y emocionales. (esperen 5 segundos)

Verdadero, esto describe la transformación hacia convertirse en un adulto maduro, tanto física como psicológicamente.

Las siguientes dos preguntas son de opción múltiple.

Para la mayoría de los jóvenes durante la pubertad:

- a) La voz se hace más grave.
- b) El cuerpo se hace más alto y más musculoso.
- c) Crece el vello bajo los brazos, en el rostro y en la zona púbica.
- d) El pene y los testículos crecen, o
- e) Todo lo anterior

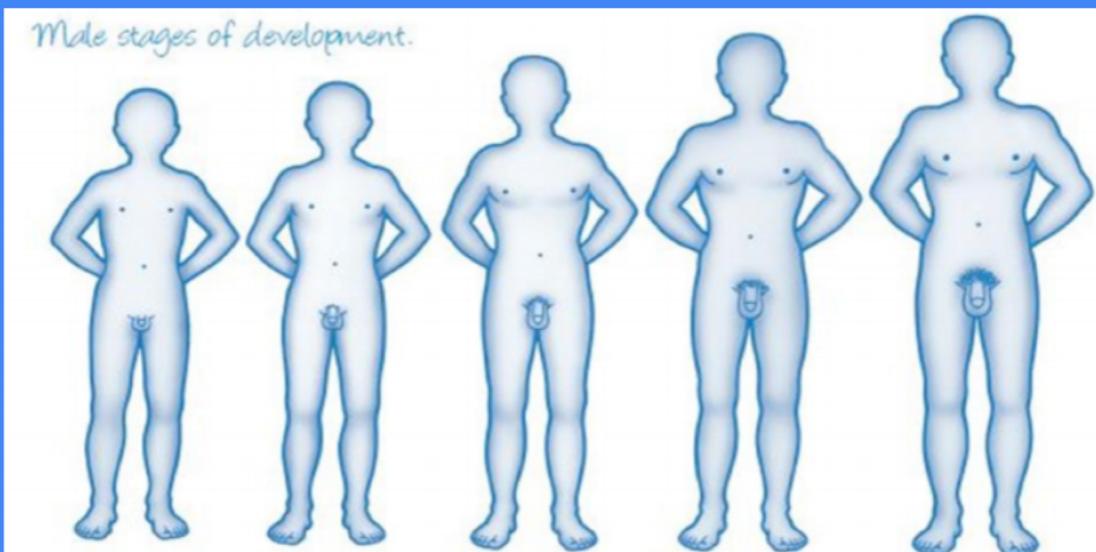
La respuesta es e) Todo lo anterior. Sí, todo esto va a sucederles.

Uno de los cambios corporales que suceden durante la pubertad es:

- a) Sudar menos
- b) Sudar más
- c) Tu cuerpo huele mejor de manera natural
- d) Comer menos
- e) Todo lo anterior

La respuesta es b) ... Sí, efectivamente van a sudar más.

## Male Stages of Development



Esta diapositiva muestra los cambios externos que suceden en sus cuerpos durante la pubertad.

Primera etapa: de 9 a 13 - Esta imagen muestra los cambios externos que suceden en sus cuerpos durante la pubertad.

Segunda etapa: de 9 a 15 - Crecen el escroto y los testículos y comienza a crecer el vello púbico.

Tercera etapa: de 11 a 16 - Continúan desarrollándose el escroto y los testículos. El pene crece y el vello púbico se hace más grueso. Las cuerdas vocales aumentan en tamaño ocasionando que la voz se haga más grave. La altura y el peso comienzan a incrementar de manera notable.

Cuarta etapa: de 12 a 17 - Continúa el rápido crecimiento, se comienzan a ensanchar los hombros y el físico se hace más musculoso. El pene continúa creciendo de largo y ancho, el pelo bajo los brazos y el bigote comienzan a aparecer. Comienza la producción de espermatozoides y las eyaculaciones.

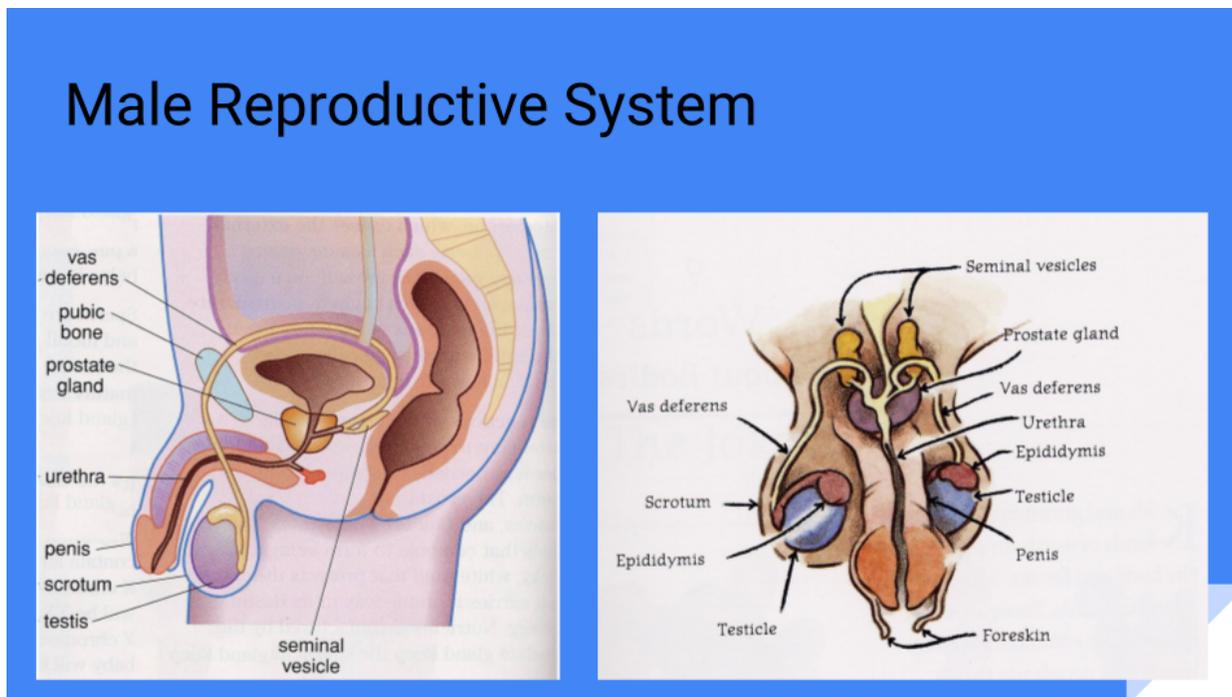
Quinta etapa: de 14 a 18 - La apariencia general es la de un joven adulto. Los genitales externos tienen la apariencia de adulto, el crecimiento físico disminuye, el pelo facial crece más espeso y el vello corporal se desarrolla en el pecho.

Entonces, ¿En qué etapa está un joven a los 12 años de edad?

En cualquier etapa entre la 1 y la 4. Nuevamente, estos cambios suceden a diferentes tiempos para cada persona.

Veamos ahora un video

VIDEO (15 minutos aprox.)



Esta diapositiva muestra dos vistas del sistema reproductivo masculino.

Escroto - una bolsa de piel que sostiene a los testículos.

Testículos - son dos glándulas de forma ovalada que están en el escroto, las cuales producen testosterona y espermatozoides.

Pene - órgano sexual masculino que también se utiliza para orinar.

Prepucio - una piel que cubre la parte final del pene, algunas veces se remueve quirúrgicamente al poco tiempo.

tiempo del nacimiento (circuncisión).

Esperma (espermatozoide) - la célula reproductiva masculina.

Glándula Prostática - una glándula que produce el flujo del semen.

Vesícula seminal - una glándula que produce el flujo del semen.

Semen - una mezcla de fluido seminal y esperma.

Epidídimo - los tubos que llevan el esperma al *vas deferens* o conducto seminal.

Vas deferens - los tubos en los cuales el esperma se combina con el flujo seminal de la glándula prostática y la vesícula seminal para crear el semen.

No olviden las reglas para afuera del salón de clases:

- No hablen del material contenido aquí con otros alumnos, esto es únicamente para ustedes los niños de 5º grado
- Si tienen preguntas, vayan con uno de sus padres u otro adulto de su confianza.

Deseamos dejarlos con los siguientes pensamientos. Todas las personas pasan por estos cambios. Es maravilloso y emocionante pero al mismo tiempo es raro. Todos ustedes están pasando por esta trayectoria por lo que sean amables entre ustedes, cuando el niño que está presentando un reporte frente a la clase y de pronto suena como *Minnie Mouse*, piensa antes de reírte, él ya está avergonzado. Cuando te sientes junto a un compañero y éste tenga un fuerte olor corporal, piensa antes de hacer algún comentario desagradable.

No olviden que las emociones son personales y pueden hacer que nos dé vergüenza. Pudieras ser tú quien esté en esa situación o puede que lo seas el día de mañana. Sean amables, comprensivos y discretos. Hablen en voz baja con esa persona, apoyenlo y eviten herir sus sentimientos. Si ustedes creen no poder hablar con esa persona, hablen en voz baja con el maestro(a) para que pueda ayudarlo. ¡Estos cambios de niño a adulto son maravillosos! Relájense y disfruten la experiencia.