Comprendiendo la Pubertad

Un Plan de Estudio de Derechos, Respeto, Responsabilidad: Currículo K-12

Fomentando el respeto y la responsabilidad a través de la educación sexual apropiada para la edad.

Estándares de Salud de CA:

Estándar 1 de Crecimiento, Desarrollo y Salud Sexual:

Conceptos Esenciales - **1.6.G:**
Reconocer que hay diferencias individuales en el crecimiento y desarrollo, aspecto físico y roles de género.

ALINEAMIENTO NSES:

Al final de 5º grado, los estudiantes serán capaces de:

PD.5.CC.1 – Los estudiantes podrán explicar los cambios físicos, sociales y emocionales que tienen lugar durante la pubertad y la adolescencia.

PD.5.SM.1 – Los estudiantes podrán explicar modos de gestionar los cambios físicos y emocionales asociados con la pubertad.

PD.5.CC.2 – Los estudiantes podrán explicar cómo el periodo de la pubertad y la adolescencia varía considerablemente, y puede seguir siendo sano.

PD.5.AI.1 – Identificar información médica precisa y recursos sobre la pubertad y la higiene personal.

PD.5.AI.2 – Identificar padres/madres y otros adultos de confianza a los cuales los estudiantes pueden hacer preguntas sobre la pubertad y asuntos sobre salud adolescente.

PD.5.INF.1 – Describir cómo amigos, familiares, medios de comunicación, sociedad y cultura pueden influenciar las ideas sobre la imagen corporal.

TIEMPO: 60+ minutos

MATERIALES NECESARIOS:

- 3 hojas de papel prensa con los títulos descritos previamente indicados
- Guía del Maestro: "Changes of Puberty" – una copia
- Clave de Respuesta: "Changes of Puberty" – una por estudiante (para repartir al final de la clase)
- Trabajo de Clase: "Remaining Questions" – una por estudiante
- Papel rotafolio o pizarra/pizarra de borrado en seco
- Cinta de pintor
- "Changes of Puberty" - una copia recortada en tiras
- Always Changing and Growing Up https://safeshare.tv/x/ss5bfc3affe0050
- Top Signs Boys are in Puberty https://safeshare.tv/x/onggxBVl4qw
- Top Signs Girls are in Puberty https://safeshare.tv/x/r6oka_hqMJk

Nota para el Maestro: *Enseñar las lecciones 4, 5 y 6 entre una y dos semanas entre cada una de ellas. Los padres/tutores pueden optar por hacer que su estudiante no participe en estas tres lecciones.*

PREPARACIÓN POR ADELANTADO PARA LA LECCIÓN:

Sacar tres hojas de papel prensa. En la parte superior de la primea, escribir "Físico", en la parte superior de la segunda escribir "Social" y en la parte superior de la tercera escribir "Emocional". Poner estas hojas frente a la clase con otra hoja blanca por encima de cada una de ellas para ocultar lo que hay escrito.

Tener aproximadamente 30 trozos de cinta adhesiva de una pulgada cortados con antelación, y parcialmente pegados a la pizarra o a una mesa al frente de la clase, para ahorrar tiempo durante la actividad. Recortar la hoja "Changes of Puberty" por las líneas de puntos para formar tiras.

Recursos Opcionales de Vídeo:

- Tener el vídeo preparado al inicio para evitar anuncios o retrasos al comienzo.
  - Always Changing and Growing Up | Co-ed Puberty Education Video

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

Al final de esta lección, los estudiantes serán capaces de:

1. Describir al menos tres cambios que tienen lugar durante la pubertad. [Conocimiento]
2. Diferencias entre qué puede considerarse cambio físico, social y emocional durante la pubertad. [Conocimiento, Habilidad]
3. Explicar una cosa que pueden hacer para gestionar un cambio físico, emocional y social durante la pubertad. [Conocimiento, Habilidad]
4. Identificar al menos una fuente de información fiable y precisa sobre la pubertad. [Conocimiento, Habilidad]

PROCEDIMIENTO:

PASO 1: Decir a la clase que van a hablar sobre la pubertad hoy. Decir: "La pubertad es algo que todos experimentan, y que comienza aproximadamente a su edad, y durante los años de la adolescencia. Tiene que ver con los diferentes modos mediante los cuales nuestros cuerpos cambian para prepararnos para ser adultos. Esto incluye cómo cambiamos emocionalmente – y socialmente – así como físicamente."

Revelar las tres hojas de papel rotafolio y decir: "La mayoría de la gente sabe algo sobre los cambios físicos de la pubertad – lo que experimentan nuestros cuerpos. Pero también hay cambios emocionales – modos mediante los cuales cambiamos que tienen que ver con

nuestros sentimientos. Y también hay cambios sociales – modos mediante los cuales cambiamos en base a las personas con las que pasamos más tiempo. Vamos a hacer una actividad ahora que mira esos cambios."

Dividir el grupo por parejas. Una vez estén por parejas, decir: "Voy a dar a cada pareja dos hojas de papel. En cada hoja de papel, verán uno de los cambios de la pubertad. Por favor, decidan si cada uno de ellos es un cambio físico, emocional o social de la pubertad. Una vez lo hayan decidido, traigan sus hojas al frente del salón, háganse con un trozo de cinta adhesiva y péguenla en la hoja en la que ha decidido que va."

Responder a cualquier pregunta, y luego distribuir dos hojas de "Changes of Puberty" a cada pareja. Decirles que tienen 5 minutos en los que decidir y traer sus hojas al frente del salón, y ponerlas en la lista correcta. (7 minutos)

Nota para el Maestro: *Si tiene una clase más grande, tal vez desee dividir a los estudiantes en grupos de 3 según proceda. A medida que reparta las hojas, intente mezclarlas para que las parejas/grupos reciban hojas que vayan en listas diferentes cuando pueda hacerlo.*

PASO 2: Decir a los estudiantes que van a revisar cada característica de los cambios físicos de la pubertad para asegurarse de que todos están de acuerdo de que figuran en la hoja correcta. A medida que hagan esto, proporcionar la información descrita en la Guía del Maestro: Cambios de la Pubertad, mientras se indican los cambios físicos.

Nota para el Maestro: *Mientras revisa la información con los estudiantes, enfatice cuando sea posible que los cambios que están tratando son normales, pero que algunas personas los experimentan antes que otras, y que esto también es normal. (12 minutos)*

PASO 3: Decir: "Dado que acabamos de revisar los cambios físicos, ahora vamos a ver los sociales y emocionales." Una vez se finalice, comprobar por segunda vez los cambios sociales y emocionales contrastando la hoja de respuestas, y si hay algo incorrecto, pasar la característica que esté en el lugar incorrecto a la hoja de papel prensa correcta. Luego, decir a la clase que hablarán sobre los cambios sociales y emocionales – y cómo pueden abordar estos cambios. Decir: "Abordar los cambios físicos es bastante sencillo – si tienen acné, pueden usar medicamentos para ayudarles a que desaparezca; si una niña tiene su periodo, puede tratar esto con diferentes productos. Pero no hay medicamentos ni otros productos que ayuden con los temas sociales y emocionales. Así pues, ¿cómo tratamos estos cambios?" (2 minutos)

PASO 4: Dividir la clase en nuevas parejas o grupos de 3. Distribuir uno de los cambios sociales o emocionales a cada grupo, tomando las hojas individuales del papel prensa que hay frente a la clase y repartiéndolas entre los grupos. Pedir a los estudiantes que lean lo que figura ahí, y que piensen tres sugerencias relacionadas con cómo los niños que están pasando por la pubertad pueden tratar estos asuntos. Decirles que tendrán unos 8 minutos para trabajar sobre esto. (9 minutos)

PASO 5: Decir que ha pasado el tiempo. Pedir a un grupo que tuviese un cambio social que lea lo que estaba en su hoja y que indique qué ideas propusieron para tratar ese cambio. Luego pedir a un grupo que tuviese un cambio emocional que lea lo que estaba en su hoja y que indique qué propusieron. En cada presentación, preguntar al resto de la clase cuáles son sus reacciones, y si añadirían algo. (8 minutos)

PASO 6: Explicar que hay mucha información adicional sobre la pubertad que necesitan saber. Distribuir la clave de respuestas con los cambios físicos, sociales y emocionales de la pubertad. Luego repartir y explicar su trabajo de Preguntas Restantes. (2 minutos)

Trabajo de Preguntas Restantes:

- Pedir a los estudiantes que completen la hoja de actividades “Preguntas Restantes”. Explicar que el trabajo involucra tanto ver vídeos breves como animados: Señales Claras de que los Niños están en la Pubertad - https://safeshare.tv/x/onggxBVl4qw, Señales Claras de que las Niñas están en la Pubertad - https://safeshare.tv/x/r6oka_hqMJk, (mostrado en clase), y luego reflexionar sobre tres preguntas que puedan seguir teniendo acerca de la pubertad. Los estudiantes también tienen que seleccionar un padre/madre/adulto de confianza para tener una conversación.

EVALUACIÓN RECOMENDADA DE OBJETIVOS DE APRENDIZAJE TRAS LA FINALIZACIÓN DE LA LECCIÓN:

La actividad de clasificación cumplirá el primer objetivo de aprendizaje, mientras el trabajo en pequeño grupo cumplirá el segundo y tercer objetivo de aprendizaje. El trabajo de preguntas restantes cumplirá el cuarto objetivo de aprendizaje.

Se hace más alto

Adaptado de Advocates for Youth: Derechos, Respeto, Responsabilidad

Crece el pecho

Adaptado de Advocates for Youth: Derechos, Respeto, Responsabilidad

Se gana peso

Sale pelo debajo de los brazos, en las piernas, alrededor de los genitales

Sale acné

Adaptado de Advocates for Youth: Derechos, Respeto,

Puede cambiar la textura del pelo

Adaptado de Advocates for Youth: Derechos, Respeto,

Hormonas enfervorizadas

Adaptado de Advocates for Youth: Derechos, Respeto,

La voz se hace más grave

Erecciones espontáneas

Adaptado de Advocates for Youth: Derechos, Respeto,

Menstruación

Adaptado de Advocates for Youth: Derechos, Respeto,

Sueños húmedos

Adaptado de Advocates for Youth: Derechos, Respeto,

Se ensanchan las caderas

Adaptado de Advocates for Youth: Derechos, Respeto,

Voz quebrada

Adaptado de Advocates for Youth: Derechos, Respeto,

Crecen los músculos

Adaptado de Advocates for Youth: Derechos, Respeto, Responsabilidad

El sudor comienza a oler

Adaptado de Advocates for Youth: Derechos, Respeto, Responsabilidad

Se puede querer probar más cosas y más arriesgadas

Adaptado de Advocates for Youth: Derechos, Respeto,

Más interés en estar con los amigos

Puede haber más conflicto con los padres

Adaptado de Advocates for Youth: Derechos, Respeto,

Se empieza a estar interesados en otras personas como más que amigos/encontrar novios, novias

Incremento de la presión de los compañeros

Cambios de humor – se siente genial un momento, y luego realmente triste o enfadado después

Ansiedad y estrés

Adaptado de Advocates for Youth: Derechos, Respeto,

Sentimientos intensos

Adaptado de Advocates for Youth: Derechos, Respeto,

Complejos por el aspecto de su cuerpo

Adaptado de Advocates for Youth: Derechos, Respeto, Responsabilidad

Puede tener dificultades para aclararse/se siente muy inseguro

Adaptado de Advocates for Youth: Derechos, Respeto, Responsabilidad

Se siente “nervioso” – todo el mundo le mira/habla sobre uno

Puede empezar a pensar: “¿Quién soy?” – intentar definirse a uno mismo como persona

Cambios de la Pubertad

Clave de Respuesta

CAMBIOS FÍSICOS DE LA PUBERTAD

Se hace más

alto Crece el

pecho Se gana

peso

Sale pelo debajo de los brazos, en las piernas, alrededor de los genitales

Sale acné

Puede cambiar la textura del pelo

Hormonas enfervorizadas

La voz se hace más grave

Erecciones espontáneas

Menstruación

Sueños

húmedos Se

ensanchan las

caderas Voz

quebrada

Crecen los

músculos

El sudor comienza a oler

CAMBIOS SOCIALES DE LA PUBERTAD

Se puede querer probar más cosas y más

arriesgadas Más interés en estar con los

amigos Puede haber más conflicto con los

padres

Se empieza a estar interesados en otras personas como más que amigos/encontrar novios, novias

Incremento de la presión de los compañeros

CAMBIOS EMOCIONALES DE LA PUBERTAD

Cambios de humor – se siente genial un momento, y luego realmente triste o enfadado después

Ansiedad y estrés

Sentimientos intensos

Complejos por el aspecto de su cuerpo

Puede tener dificultades para aclararse/se siente muy inseguro

Se siente “paranoide” – todo el mundo le mira/habla sobre uno

Puede empezar a pensar: “¿Quién soy?” – intentar definirse a uno mismo como persona

Cambios de la Pubertad

Guía del Maestro

Físico

Se hace más alto

- Todos pasan la pubertad con ritmos diferentes. Esto es totalmente normal.

- Lo alto que uno es está muy determinado por los genes – o si los miembros de su familia biológica eran altos o bajos, o algo intermedio.

Crece el pecho

- Es normal que un pecho sea ligeramente mayor que el otro.

- Normalmente, las niñas desarrollan pechos. Algunos niños, sin embargo, pueden temporalmente desarrollar pechos. Esto se llama “ginecomastia”, y puede ser un tema vergonzoso y sensible para los niños. Puede haber muchas situaciones de burlas y acoso si esto sucede, lo cual es completamente inapropiado e incorrecto. El hecho de que los pechos crezcan entre los niños normalmente desaparece solo.

Se gana peso

- Todos los jóvenes ganan peso durante la pubertad. A veces esto se debe al crecimiento físico; a veces esto se debe a un incremento de la grasa en el cuerpo. Ambas cosas son completamente normales.

- Muchos jóvenes intentan hacer dieta para perder peso durante este periodo – y aunque siempre es importante comer alimentos saludables y hacer ejercicio, mucho del peso que se gana durante la pubertad es temporal y se compensa si uno mantiene un estilo de vida saludable.

Sale pelo debajo de los brazos, en las piernas, alrededor de los genitales

- Para las personas con pelo más oscuro, este crecimiento del pelo puede ser más pronunciado.

- Algunas personas deciden afeitarse este pelo, independientemente de si es en la cara, las piernas, bajo los brazos o en cualquier otra parte. No hay ningún motivo médico para afeitarse, solo es una preferencia personal. Si uno se afeita en cualquier parte cercana a sus genitales, es realmente importante tener mucho cuidado.

Sale acné

- Durante la pubertad, su cuerpo empieza a producir más elementos grasos. La grasa y la suciedad que se quedan atrapadas en los poros pueden originar espinillas o acné más generalizado.

- Las espinillas pueden aparecer en la cara o en otras partes del cuerpo, como en la espalda o los hombros.

Puede cambiar la textura del pelo

- No todos experimentan cambios en la calidad del pelo durante la pubertad, pero muchas personas sí lo experimentan.

- El pelo que anteriormente era liso a veces pasa a ser más rizado, o más áspero; el pelo más claro puede oscurecerse.

Hormonas enfervorizadas

- Las hormonas son compuestos químicos naturales que se encuentran en nuestros cuerpos. Todos las tenemos, independientemente de si somos niños o adultos.

- Las hormonas son responsables de todos los cambios físicos durante la pubertad (así como algunos de los emocionales). Durante la pubertad, están presentes a niveles realmente altos – pero se estabilizan un poco una vez finaliza la pubertad.

La voz se hace más grave

- Esto es más pronunciado en los niños. Pero los niños de todos los géneros pueden experimentar que su voz se haga más profunda durante la pubertad.

Erecciones espontáneas

- Cuando los penes se yerguen solos, se llama “erección”. Esto ha estado sucediendo desde la infancia y es totalmente normal. Pero durante la pubertad y más adelante, puede suceder con más frecuencia y ser más apreciable. Asimismo, las erecciones pueden durar más tiempo.

- Durante la pubertad, las erecciones pueden suceder de improviso, o espontáneamente. Ni siquiera tienen que estar pensando ni mirando nada en particular. Aunque esto puede ser embarazoso, también tiende a desaparecer solo después de un breve periodo de tiempo.

Voz quebrada

- A veces, las voces de los niños se hacen mucho más profundas, pasando de agudas a graves. Otras veces, habrá una transición entre los dos niveles, donde la voz se quiebra. Esto puede sonar divertido, pero normalmente hace que la persona se avergüence. ¡El hecho de que la voz se quiebre es temporal, y la voz será más grave cuando finalice el proceso!

Menstruación

- Uno de los cambios más dramáticos que experimenta el cuerpo de una niña es la menstruación, o cuando aparece el periodo. Esto forma parte del ciclo mensual normal en el que su cuerpo

se prepara para un posible embarazo, desarrollando una película de sangre y tejido corporal en su útero.

- Una vez al mes, uno de sus ovarios libera un óvulo. Es como un pequeño huevo, ¡pero no como uno de gallina! Esto significa que su cuerpo se está preparando para cuando sea mayor y tal vez quiera quedarse embarazada. Si tiene sexo sin protección pene-vagina después de que el óvulo
se libere, ese óvulo se encontrará con esperma y luego se adherirá a la pared del útero. Cuando eso sucede, está embarazada. Si una niña o mujer no está embarazada, la película del útero ya no es necesaria, así que esta y el pequeño óvulo salen de su cuerpo durante la menstruación o periodo. Esto dura entre 5 y 7 días. Hablaremos más sobre esto en otra clase.

Sueños húmedos

- Cuando los cuerpos de los niños empiezan a producir semen – el fluido que sale de sus penes que contiene esperma, que como acaban de escuchar puede causar un embarazo si se encuentra con el óvulo de una mujer en su útero – es normal que este semen salga mientras duermen. Esto se denomina “emisión nocturna” o un “sueño húmedo”.

- Algunos niños piensan que han mojado la cama, pero no es así. Esto es totalmente normal, y sucederá con cada vez menos frecuencia a medida que crecen.

Se ensanchan las caderas

- Esto les sucede a las niñas, y puede que sea algo sutil o más pronunciado. Es completamente normal.

Acné

- Los jóvenes de todos los géneros experimentan estos en algún momento.

- Normalmente, sale una espinilla ocasional aquí y allá; a veces puede ser más serio. Si tienen mucho acné, hablen con uno de sus padres o cuidadores, para ir a ver a un dermatólogo (médico de la piel).

Crecen los músculos

- Aunque los cuerpos y músculos de las niñas se desarrollan durante la pubertad, la mayor cantidad de desarrollo muscular les sucede a los niños.

- Todos somos diferentes, e incluso después de la pubertad algunos niños pueden ser más o menos musculosos.

El sudor comienza a oler

- La pubertad es cuando tendemos a ver un gran incremento en la frecuencia en que los niños se duchan o se bañan. También es cuando muchos jóvenes empiezan a usar desodorante.

Preguntas Restantes:

Nombre: _____

Instrucciones: Escribir hasta tres preguntas que todavía tenga sobre la pubertad en el siguiente espacio. Luego, identificar y escribir el nombre de un padre/cuidador u otro adulto de confianza al que puedan dirigirse para responder estas preguntas, o que le pueda ayudar a encontrar una página web, libro o revista con la respuesta. Si es posible, comparta su hoja de actividad completada con su padre/madre/cuidador-a o adulto de confianza, y pregunten cuál es su opinión también.

Vídeos de YouTube opcionales (vídeos safeshare enlazados a continuación) para revisar en clase: Top Signs Boys are in Puberty: https://safeshare.tv/x/onggxBVl4qw

Top Signs Girls are in Puberty: https://safeshare.tv/x/r6oka_hqMJk

Preguntas que faltan sobre la Pubertad:

1)

2)

3)

Nombre del padre/madre/cuidador-a o adulto de confianza:

Recursos adicionales/fuentes de información: