Lección 3: "Entonces, ahora y más allá"
Grado 5- Educación sobre la salud y la pubertad Lecciones de salud alternativa Escuelas del Condado de Davidson

Concepto: Cambio Emocional y Desarrollo

Materiales:
Hoja de actividades "Antes, ahora y más allá"

Actividad de enfoque:
Es importante que hables con tu(s) padre(s)/cuidador(es) sobre el cambio de tú. Hágales saber cuáles son sus preguntas e inquietudes. Pídeles orientación, comprensión y apoyo. Hazles saber cuándo estás dispuesto a asumir nuevas responsabilidades. Hágales saber si necesita que lo tranquilicen. También es importante que entiendas por ti mismo cómo has cambiado en los últimos años y cómo seguirás cambiando emocional y físicamente.

Actividad práctica:
El estudiante completará la hoja de actividades "Entonces, ahora y más allá" sobre sí mismo, reflexionando sobre cómo ha cambiado y prediciendo cómo puede ser en el futuro.

Discusión final:
Comparta lo que notaron sobre sí mismos al completar la hoja "Antes, ahora y más allá". Explique a los estudiantes que a medida que crezcan, sus sentimientos cambiarán constantemente. Esto es parte del crecimiento y desarrollo emocional normal.

Utilice las siguientes preguntas para el análisis:
1. ¿Puedes pensar en una situación que le haya sucedido a un amigo y cómo lo hizo sentir? ¿Qué sugerencia podrías darles para ayudarlos a sentirse mejor?
2. Cada vez que experimentas sentimientos que no te gustan, ¿cómo los manejas?
3. ¿Por qué crees que los sentimientos de los adolescentes cambian drásticamente?