



**FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA**  
**TÍTULO DE LA UNIDAD: "ASUMIMOS UNA CULTURA DE PREVENCIÓN"**  
**TEMA: VAMOS CAMBIANDO VAMOS CRECIENDO**

<b>ÁREA: DESARROLLO PERSONAL C y C</b>	<b>NIVEL: SECUNDARIA</b>	<b>GRADO Y SECCIÓN: 1° ABCD</b>
<b>DOCENTE: ROSA SANTA MARÍA</b>		
<b>COMPETENCIA</b>	<b>CAPACIDAD</b>	<b>DESEMPEÑO</b>
Construye su identidad	Se valora a si mismo	Explica los cambios propios de su etapa de desarrollo valorando sus características personales , culturales y reconociendo la importancia de evitar y prevenir situaciones de riesgo (adicciones, delincuencia, pandillaje, desórdenes alimenticios entre otros)

**VAMOS CAMBIANDO VAMOS CRECIENDO**

**I.- ¿Qué es la pubertad?**

La pubertad es el tiempo donde físicamente te conviertes en adulto. Durante esta etapa, tu cuerpo atraviesa muchos cambios y tus emociones pueden intensificarse y magnificarse. Las personas generalmente empiezan la pubertad entre los 8 y los 14 años. Las niñas generalmente empiezan la pubertad antes que los niños. La pubertad no ocurren en un solo momento -tiene sus etapas y lleva varios años completarla. Puedes tener algunos signos de pubertad más tempranamente, mientras que otros cambios irán sumándose después. Nuestros cuerpos son únicos, así que la pubertad también es diferente para cada persona. Cada uno pasa por esta etapa a su propio ritmo.

**II.- ¿Qué pasa con mi cuerpo durante la pubertad?**

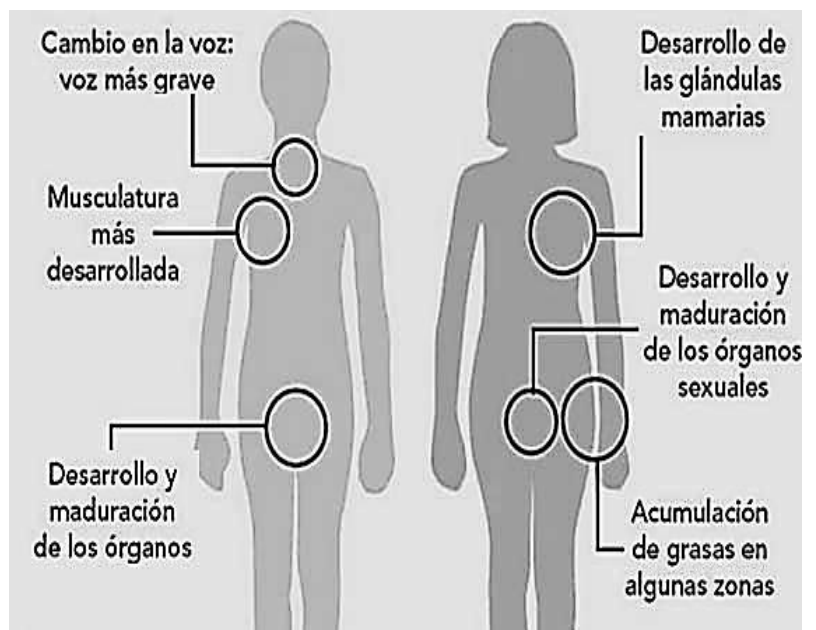
No hay manera de detenerla -tu cuerpo va a cambiar mucho durante la pubertad. Te contamos qué cambios puedes esperar:

**TODOS LOS CUERPOS:**

- Puedes tener acné (espinillas, granos, etc.) en tu cara y cuerpo. Si esto te produce estrés o causa problemas en tu vida, habla con tu médico al respecto.
- Empiezas a sudar más, y puedes tener olor en el cuerpo (cuando el sudor huele mal). Puedes tomar una ducha/baño con más frecuencia y empezar a usar desodorante.
- Crece vello bajo las axilas.
- Crece vello alrededor de los genitales -esto se llama vello púbico.
- Puedes desarrollar más vello en tus piernas y brazos, y puede oscurecerse.
- Puedes sentir algo de dolor en piernas y brazos al crecer (también conocido como "dolores de crecimiento")

**ELLOS:**

- Tu voz se torna más grave y profunda. Puede que alterne entre más agudo y grave mientras cambia, pero esto es totalmente normal y pasa con el tiempo. Tu nuez de Adán (protuberancia en tu garganta) puede crecer y ser más visible.
- Tu pene y testículos se agrandan.
- Puede crecer vello en tu cara, pecho y espalda.
- Tus hombros y pecho se ensanchan.





- Puedes tener algo de hinchazón en las tetillas durante la pubertad. Puede parecer como el comienzo de crecimiento de los pechos pero generalmente esto pasa pronto. Esto le sucede casi a la mitad de todos los adolescentes varones, y puede durar desde unos meses a unos años.

**ELLAS:**

- Tus senos crecerán y desarrollarán.
- Tus caderas se ensancharán y tu cuerpo puede tornarse más curvilíneo.
- Comienzas a tener tu período/regla.

**III.- La pubertad y los sentimientos**

La pubertad es controlada por hormonas, y estas hormonas afectan tus sentimientos tanto como a tu cuerpo. Durante la pubertad, tus emociones pueden intensificarse y magnificarse (sentirlas más fuertemente). Es normal atravesar cambios repentinos de humor -de manera rápida e impredecible.

Durante la pubertad, probablemente empezarás a tener más pensamientos y deseos sexuales. Puedes sentir atracción por hombres, mujeres o ambos - esto a veces se lo denomina "flechazo". Puedes también notar que te sientes excitado/a sexualmente con mucha frecuencia. Estos sentimientos se reducirán a medida que creces. Algunas personas eligen masturbarse para liberar la tensión sexual y explorar su sexualidad. Otras esperan que el sentimiento pase. Cualquiera de las dos es normal.

La pubertad puede ser una etapa de confusiones en tu vida. Tus emociones parecen estar fuera de control. Un minuto te sientes en la cima del mundo y al segundo sientes que estás en lo más profundo de un pozo.

**ACTIVIDADES:**

1.- ¿Qué significa ser púber?

---

2.- ¿Qué cambios reconoces en tu persona y como te sientes frente a estos cambios?

---

3.- ¿Qué es lo que nos hace crecer y cambiar físicamente?

---

4.- ¿Qué otros cambios que no sean físicos haz logrado observar?

---

---

5.- ➤ **Completa el mapa conceptual acerca de los cambios físicos en la pubertad; los cambios emocionales son muy similares, tanto en hombre como mujer de alguna manera son compartidos**

