

Tema de la lección: ¡El cambio es bueno! -Pubertad**Objetivos:**

1. Nombra al menos dos cambios físicos, sociales, cognitivos y emocionales por los que pasan los jóvenes durante la adolescencia.

Actividades:

Video: Educación sexual para MS: Pubertad (parada a las 14:57) <https://youtu.be/A6ngtbdh0Po>

Actividad Clasificación el cambio es una buena: www.classtools.net/vortex/202012-h3bBha

La actividad también se incluye al final del paquete en caso de que desee hacer copias y cortar en lugar de ir al sitio web.

Introducción a la lección:

1. SHARE es importante para todos en la clase.
2. El objetivo es que cada uno de ustedes sienta que estas clases se relacionan con usted y su vida.
3. Este plan de estudios y las discusiones de las clases resultantes están destinadas a ser respetuosos e inclusivos de muchas perspectivas y permitir que todos los estudiantes se vean a sí mismos y entiendan su propia salud y sexualidad.
4. El propósito de SHARE es ayudarle a tomar decisiones informadas y evitar comportamientos que lo pongan en riesgo.
5. Todas las preguntas son bienvenidas. Si no te sientes cómodo haciendo en clase, he proporcionado papel para preguntas anónimas o puedes hablar conmigo más tarde.

Slide 1:

¡EL CAMBIO ES BUENO! PUBERTAD

6TH GRADE SHARE

Slide 2-3:

Paso 1: Introducir la clase a *la pubertad*

¿QUÉ ES LA PUBERTAD?

- Tu cuerpo pasa por algunos cambios increíbles.
- Físico, social, emocional y cognitivo
- Todos los géneros experimentan pubertad y puede comenzar en cualquier momento; generalmente entre las edades de 8-15.
- Puedes sentirse emocionado a veces y raro en los demás... como si tu cuerpo estuviera fuera de control.

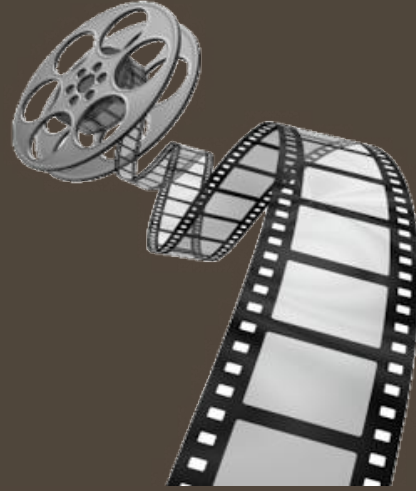
¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA PUBERTAD?

- Todos estos cambios y sentimientos son **NORMALES** y es importante reconocer y entender lo que sus compañeros de clase podrían estar experimentando.
- La pubertad comienza por los químicos naturales en nuestros cuerpos, llamados hormonas.

1. Todos ustedes están en un momento de sus vidas donde su cuerpo está pasando por algunos cambios increíbles.
1. Para algunos, esto puede haber comenzado ya; para otros, es posible que estos cambios no comiencen hasta dentro algunos años.
2. Algunos de estos cambios pueden hacer que se sientan muy bien consigo mismos; ¡es emocionante verte creciendo!
3. Otros cambios pueden sentirse raros, como si tu cuerpo estuviera un poco fuera de control a veces.
4. A medida que avancemos en la lección, y experimente estos cambios, trate de recordar siempre que todos estos cambios son normales.
 - Todos son partes importantes del crecimiento que todos los géneros experimentan.
 - Esta época de crecimiento se llama "pubertad" y comienza con las sustancias químicas naturales de nuestros cuerpos, llamados "hormonas".

Paso 2: Video: Educación sexual para MS: Pubertad (parada a las 14:57) <https://youtu.be/A6ngtbdh0Po>
Slide 4:

EDUCACIÓN SEXUAL PARA LA ESCUELA SECUNDARIA: PUBERTAD



Paso 3: Aunque se tiende a poner muchos énfasis en los cambios físicos de la pubertad, los cambios que pasamos durante este tiempo no son simplemente físicos, también son sociales, cognitivos y emocionales.

Estos cambios (sociales, cognitivos, emocionales y físicos) pueden presentarse en cualquier momento. No hay un orden en particular y todos somos diferente.

Slide 5:

CAMBIOS DURANTE LA PUBERTAD

- **SOCIAL-** cómo interactuamos con los demás
- **COGNITIVE-** cómo pensamos, procesamos información y aprendemos
- **EMOCIONAL-** sentimientos y nuestra conciencia de lo que puede o no hacer que sintamos ciertas cosas
- **FÍSICO-** cómo nuestro cuerpo está cambiando

- Los cambios sociales tienen que ver con cómo interactuamos con los demás.
- Los cambios cognitivos tienen que ver con cómo pensamos, procesamos la información y aprendemos.
- Los cambios emocionales tienen que ver con los sentimientos, y nuestra conciencia de lo que puede o no hacernos sentir ciertas cosas.
- Los cambios físicos tienen que ver con cómo nuestro cuerpo está cambiando.

En la pizarra, escriba las palabras, físicas, emocionales, sociales y cognitivas (agregue la información de los estudiante debajo de cada título).

- Pida ejemplos de un cambio físico de la pubertad.
- Pregunte qué piensan que podría cambiar socialmente cuando comienza la adolescencia / pasando por la pubertad.
 - Si no pueden pensar en uno, di: "Puede terminar pasando, o queriendo pasar, más tiempo con sus amigos que con su familia".
- Pida un ejemplo de un cambio emocional.
 - Si no pueden pensar en uno, díales que pueden terminar sintiendo emociones muy fuertes de la nada, tanto positivas como negativas.
 - Si bien aquí no hay un estereotipo de que sólo las niñas sienten estas emociones fuertes, los estudiantes de todos los géneros generalmente experimentan esto en diferentes momentos durante la adolescencia
- Pregunte qué piensan que podría cambiar cognitivamente cuando comienzan la adolescencia

/ pasando por la pubertad.

- Si no pueden pensar en un ejemplo, un ejemplo de un cambio cognitivo podría ser confusión temporal en su forma de pensar, seguido de un aclaramiento de esa confusión a medida que envejecen.
- Explique que un ejemplo de esta confusión podría incluir olvidarse de traer cosas con ellos cuando van o vienen de la escuela.

Paso 4: ¡El cambio es bueno! actividad

Slide 6:



ACTIVIDAD: EL CAMBIO ES BUENO

[WWW.CLASSTOOLS.NET/VORTEX/
202012-H3BBHA](http://WWW.CLASSTOOLS.NET/VORTEX/202012-H3BBHA)

- Esto se puede hacer individualmente usando este enlace: www.classtools.net/vortex/202012-h3bBha
- O los estudiantes pueden trabajar individualmente o como socios para completar el tipo de actividad que se incluye al final de esta lección.
 - Cada grupo recibirá un sobre que contenga un conjunto completo de tarjetas de "El cambio es bueno"
- En cada conjunto de cartas habrá cuatro hojas de cabecera: física, social, cognitiva y emocional.
- Pida a los estudiantes que extiendan las hojas de encabezado en el espacio del escritorio (o piso) frente a ellos.
- Saca de las tarjetas restantes, léanlas juntas y decidir qué tipo de cambio es cada una
- Una vez que todos están acuerdo, deben esperar a que terminen los otros grupos.
- Recuérdeles que miren en la pizarra si olvidan las definiciones de cualquiera de los términos del encabezado

- Repase el tipos de grupo.
- A medida que los alumnos terminan, pida a los grupos que compartan lo que habían incluido en cada columna.

Paso 5: Para terminar, recuerde a los alumnos que si tienen otras preguntas que hacer...

Slide 7:

**SI TIENES MÁS PREGUNTAS SOBRE LO QUE LE ESTÁ PASANDO O
NO PASANDO A TU CUERPO
PREGUNTE A SU...**

Padre o
guardian

Adulto de
confianza

Consejero
escolar

Enfermera
escolar

Maestro

Líder basado
en la fe

Clínica de
Salud

Proveedor de
salud

Físico	Cognitivo
Emocional	Social
La voz se profundiza	El sudor empieza a oler
Menstruación/obtener su período	Se siente un poco torpe / tropieza con sus propios pies a veces
La voz se quiebra	La ansiedad y el estrés pueden aumentar
Crecimiento muscular	Experimenta sentimientos más intensos-feliz un minuto, molesto al siguiente
Siéntase como - "Todo el mundo está mirando / hablando de mí!"	Tal vez quieras probar cosas diferentes a veces arriesgadas
Puede sentirse muy fuerte / poderoso debido a cómo se ve su cuerpo	Podría tener dificultades para tomar una decisión / sentirse inseguro
Aumenta la presión de los compañeros	Podría tener dificultades para comprender las

	instrucciones la primera vez que se las indiquen.
Más interesado en estar con amigos	Sientes que olvidas cosas que la gente te dijo unos minutos antes
Empieza a interesarse por los demás como algo más que amigos/encontrar novio o novia	Puede tener más conflicto con los padres
Podría empezar a pensar, "¿Quién soy yo?" – tratar de empezar a definirse a sí mismo como una persona	Siéntase consciente de cómo se ve su cuerpo
Creecer más alto (impulso de crecimiento)	Creecer cabello bajo los brazos, en las piernas, alrededor de los genitales
Sentirse más hambriento / comer más	Obtener acné
La textura del cabello puede cambiar	Sueños húmedos
Las oleadas hormonales pueden hacer que tus	Las caderas se ensanchan

estados de ánimo suban y bajen	
Crecer los pechos	Aumento de peso

¡El cambio es bueno! Clave de respuesta a la actividad

Físico

- Crecer más alto (impulso de crecimiento)
- Crecer cabello bajo los brazos, en las piernas, alrededor de los genitales
- Sentirse más hambriento / comer más
- Obtener acné
- La textura del cabello puede cambiar
- Las oleadas hormonales pueden hacer que tus estados de ánimo suban y bajen
- Sueños húmedos
- Las caderas se ensanchan
- Crecer los pechos
- Aumento de peso
- La voz se profundiza
- Menstruación
- La voz se quiebra
- Crecimiento muscular
- El sudor empieza a oler
- A veces se siente un poco torpe / tropieza con sus propios pies

Emocional

- La ansiedad y el estrés pueden aumentar
- Siéntase consciente de cómo se ve su cuerpo
- Experimenta sentimientos más intensos-feliz un minuto, molesto al siguiente
- Puede sentirse muy fuerte / poderoso debido a cómo se ve su cuerpo

Cognitivo

- Tal vez quieras probar cosas diferentes, a veces arriesgadas
- Podría tener dificultades para tomar una decisión / sentirse inseguro
- Puede que les resulte difícil entender las instrucciones la primera vez que te lo digan
- Siento que olvidas cosas que la gente te dijo unos minutos antes
- Siéntase como - "Todo el mundo está mirando / hablando de mí!"

Social

- Aumenta la presión de los compañeros
- Más interesado en estar con amigos
- Empieza a interesarse por los demás como algo más que amigos/encontrar novio o novia
- Puede tener más conflicto con los padres
- Podría empezar a pensar, "¿Quién soy yo?" – tratar de empezar a definirse a sí mismo como una persona