

# **Sexualidad humana y responsabilidad en el distrito escolar independiente (ISD) de Austin**

**Nivel de grado: 3**

**Unidad: Sexualidad humana y responsabilidad**

## **Reglas básicas**

La seguridad en los salones de clases es fundamental. Los niños se sienten más seguros y más cómodos cuando conocen las reglas básicas y constatan que estas son reforzadas. Tal como usted establece las reglas para su clase al inicio del año escolar, le invitamos a establecer las reglas básicas o a revisar las reglas básicas al inicio de este plan de estudios.

Los estudiantes deben describir o identificar:

1. Dos reglas básicas del salón de clases;
2. Dos maneras en las que se respetan las reglas;
3. Un padre (o ambos) o un adulto de confianza con quien platicar sobre la lección de hoy.

**Sugerencia para el maestro:** Revise las “Pautas para discusión” para asegurar un ambiente seguro para la discusión de temas sensibles.

Para preguntas con las que los maestros no se sientan cómodos de responder, refiera a ese estudiante a un adulto de confianza.

Use prácticas de equidad para solicitar respuestas de todos los estudiantes, tales como: palitos de paleta, aplicaciones de aleatorización, trabajo cooperativo en pareja (Think-Pair-Share), para hablar paga ficha (talking chips), etc.

## **Lección 5: Pubertad y desarrollo en la adolescencia**

**RESUMEN DE LA LECCIÓN: Pubertad y desarrollo en la adolescencia.** Los estudiantes aprenden sobre los cambios corporales que tienen lugar durante la pubertad y buenas prácticas de higiene personal.

### **NSES**

PD.5.CC.2 Explicar cómo los tiempos de la pubertad y el desarrollo en la adolescencia varían de manera considerable y aún así se puede estar saludable.

PD.5.INF.1: Describir cómo los amigos, la familia, los medios, la sociedad y la cultura pueden influir en las ideas sobre la imagen corporal.

PD.5.AI.2: Identificar a los padres o a otros adultos de confianza a quienes los estudiantes puedan hacerles preguntas sobre temas de salud durante la pubertad y la adolescencia.

### **OBJETIVOS DE LA LECCIÓN**

Explicar las variaciones de los tiempos de la pubertad;

Describir cómo los medios y la sociedad influyen en la imagen corporal;

Identificar a los adultos de confianza a quienes los estudiantes puedan hacerles preguntas.

### **MATERIALES**

Juego previamente recortado de fotos de “Cambios de la pubertad en mí”: LAS ETAPAS DE LA VIDA

Tira de oraciones por alumno; lápices de colores

Juego de tarjetas ilustradas de “Cambios de la pubertad”

### **VOCABULARIO**

pubertad

higiene

### **INICIO: Participación (10-15 minutos)**

Actividad: **Línea de tiempo de los estudiantes y registro en un diario**

Instrucciones:

Pase las fotografías de *Cambios de la pubertad en mí: las etapas de la vida* alrededor del grupo y pídale a los estudiantes que las miren. ¿Qué edad tienen las personas en las fotos? ¿Son niñas/mujeres o niños/hombres?

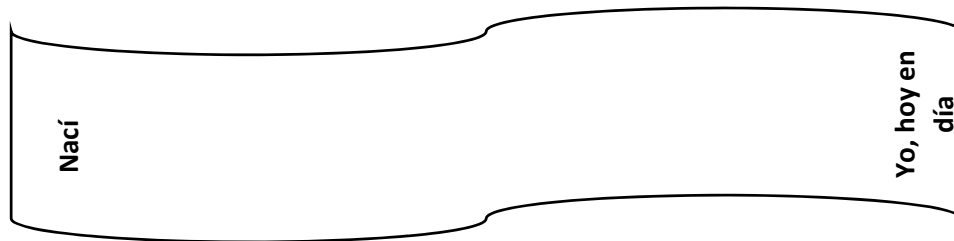
Pídale comentarios sobre cada una de las fotos. Ordene las fotos desde el más joven hasta el más viejo, según las etapas de la vida.

Discuta algunos de los cambios que noten. Asimismo, comparta otras cosas que podrían suceder durante la vida de una persona.

Entregue una tira de oraciones a cada estudiante.

En la mitad de la tira de oraciones, escriba el título “Mi línea de tiempo”.

Haga que los estudiantes escriban en un extremo, “Nací”. Y en el otro extremo que escriban, “Yo, hoy en día”.



Pídale a los estudiantes que llenen su línea de tiempo con cambios importantes que hasta ahora hayan ocurrido en sus vidas.

Ejemplos: cuando dijeron la primera palabra, cuando aprendieron a caminar, cuando aprendieron a hablar, cuando aprendieron a andar en bicicleta/mantener el equilibrio, grandes eventos y celebraciones, cambios generales relacionados con sus cuerpos, hermanos nuevos, etc. Puede incluir eventos tristes también (por ejemplo, enfermedades, muerte, accidentes).

### **MEDIO: Explore (20-25 minutos)**

Instrucciones:

Lea *Pubertad*.

Pregunte si alguien sabe qué significa para el cuerpo de una persona joven atravesar la transición al cuerpo de un adulto.

Infórmeles que las mujeres y los hombres son adultos cuando sus cuerpos los han preparado para tener hijos, para reproducirse. Si bien ahora todavía son niños, en los próximos años sus cuerpos empezarán a tener este cambio. Ahora empezaremos a hablar sobre esta época de nuestra vida para que estén preparados para cuando empiecen los cambios y para que no se asusten ni se espanten, porque todos pasamos por estos cambios.

Mientras escriba la palabra “pubertad” en el pizarrón, sobreexagere su pronunciación: “¡Puuuu-bbeeer-taad!” Lea el guión a continuación.

Muy bien, es una palabra rara, pero ¿qué es la pubertad?

Pubertad es el nombre del periodo de nuestra vida en que nuestro cuerpo empieza a cambiar para dejar de ser un niño y convertirnos en un adulto. Durante la pubertad, nuestro cuerpo crecerá más rápido que en ninguna otra época en nuestra vida, excepto cuando éramos un bebé. Nuestro cuerpo y nuestras emociones empezarán a cambiar.

Es importante saber que **todos pasamos por estos cambios**. Algunos empezaremos antes que otros, y para algunos los cambios pueden suceder más rápido; no hay dos personas que sean exactamente iguales. Sin embargo, una cosa que todos tenemos en común es que **todos pasamos por la pubertad**. Solo que la recorreremos según nuestra propia línea de tiempo.

Saber sobre los cambios que causa la pubertad antes de que sucedan es algo que nos ayuda. De esa manera, sabemos qué esperar.

Generalmente, la pubertad empieza entre los 8 y los 13 años en las niñas, y entre los 9 y los 15 en los niños. Esta amplia variedad de edades ayuda a explicar por qué, pronto, algunos de nuestros amigos parecerán jóvenes y otros empezarán a verse más como adultos.

Cuando el cuerpo de cada persona está listo para empezar la pubertad, una parte del cerebro llamada el hipotálamo libera hormonas especiales que le dicen al cuerpo que es momento de que empiece la pubertad. Estas hormonas envían mensajes a diferentes partes del cuerpo para señalar que es momento de que se inicie el cambio.

#### Primero: Es un estirón.

Un estirón es cuando algo sucede a prisa. Y un estirón es precisamente eso: ¡el cuerpo está creciendo en forma realmente rápida!

Cuando pasas por la pubertad, puede que parezca que tus mangas cada vez se hacen más cortas. Eso es porque estás teniendo un estirón que dura alrededor de 2 a 3 años. ¡Algunos niños crecen 4 o más pulgadas en un año!

Durante la pubertad no solo creces en estatura, ¡parecerá que siempre necesitas zapatos nuevos! Tus pies crecen más rápidamente que todo lo demás. Esto puede hacerte sentir torpe o raro. ¡Esto también es normal! Con el tiempo, el resto de tu cuerpo se rellenará y tomará forma y ya no te sentirás tan torpe y raro.

#### Después: Vello, grasa y sudor

El vello corporal empieza a crecer más tanto en los niños como en las niñas. Empieza a crecer vello debajo de los brazos. Empieza a crecer vello en las áreas privadas, que también se llaman genitales. A los hombres les empieza a crecer vello en la cara.

No solo crece más vello, sino que el cabello de la cabeza empieza a ponerse grasoso, de manera que es necesario lavarlo y cuidarlo con más frecuencia.

La cara también empieza a ponerse más grasosa. Pueden empezar a aparecer granos y acné. Vas a querer lavarte la cara con agua y jabón con frecuencia para evitar que la situación se te vaya de las manos.

Los cambios no paran con el vello y la grasa; “¡Oh, no!”. Empiezan a desarrollarse las glándulas sudoríparas. Así que, cuando te da calor, sudas más, particularmente debajo de los brazos. Y ahora que tu cuerpo está pasando por la pubertad, el sudor hace que huelas mal. Adivinaste... hay que bañarse más para restregarte y quitarte el mal olor. Ahora es momento de actuar... después de la regadera o el baño, cuando tu cuerpo está bien y limpio y “sin mal olor”, NECESITAS desodorante que te ayude a evitar que vuelva el mal olor.

Toda esta limpieza, restregada y uso de desodorante se llama “higiene personal”.

#### Y: Tu cuerpo empieza a tomar forma (una forma diferente para los hombres y las mujeres)

Los cuerpos de los niños se rellenan y se vuelven más anchos/amplios.

1. Los hombros de los niños se ensanchan y su cuerpo se vuelve más musculoso.

2. Los órganos reproductores masculinos (pene y testículos) se hacen más grandes y los testículos empiezan a producir esperma.
3. Las voces de los niños empiezan a “quebrarse” y eventualmente se vuelve más gruesa. Los niños también desarrollan una “manzana de Adán”.

Los cuerpos de las niñas se rellenan y adquieren más curvas.

1. Las caderas de las niñas se ensanchan y se desarrollan sus senos. Alrededor de esta época, las niñas pueden empezar a usar sostén.
2. Las voces de las niñas también pueden cambiar. Sin embargo, sus voces no se quiebran» y no les sale la manzana de Adán.
3. Los órganos reproductores femeninos empiezan a producir óvulos en un ciclo mensual. Este ciclo se llama ciclo menstrual y también se conoce como “regla”.

Pasan tantas cosas durante la pubertad que el cuerpo necesita más energía, así que aumenta el apetito.

Muchos niños y niñas aumentan de peso durante la pubertad. Es fácil comer las cosas incorrectas y subir mucho de peso. Por eso, es conveniente comer lo más saludable posible y evitar comer mucha “comida chatarra”.

En este momento, el maestro puede querer hablar sobre la imagen corporal y sobre cómo las redes sociales afectan las imágenes corporales diciendo: ¿Alguna vez han deseado cambiar algo de su cuerpo? De ser así, no son los únicos. Mucha gente no se siente contenta con alguna parte de su físico. Pero cuando una persona se queda trabada en lo que no le gusta, la [autoestima](#) puede venirse abajo.

No necesitas un cuerpo perfecto para tener una buena imagen corporal. Cuando te gusta tu cuerpo como es, ahora, mejoras tu imagen corporal. Y también tu autoestima.

**Pero, ¿y qué pasa si necesito estar en mejor forma?** Algunas personas piensan, “Cuándo esté en mejor forma, mi cuerpo me gustará”. Pero es mejor empezar al revés. Primero, acepta tu cuerpo. Encuentra cosas que te gusten de él. Cuida bien tu cuerpo. Cuando te gusta tu cuerpo, es más fácil tratarlo bien. ¿Quieres verte y sentirte de la mejor manera? Aquí hay algunas sugerencias:

#### *Acepta tu cuerpo*

- **Nadie es perfecto.** Todos quieren ser apreciados y aceptados tal como son. ¡Eso también se aplica a cada CUERPO! Considera tu cuerpo tal como es. Sé menos crítico. Sé más amigable.
- **No te avergüences de tu propio cuerpo.** Cuando haces comentarios duros sobre tu propio cuerpo, lastimas tu autoestima. Eso es verdad, ya sea que lo digas en voz alta o solo lo pienses. Te lastima tanto como si alguien más te lo dijera. Sé amable. Respétate a ti mismo, aún si tienes cosas sobre las cuales trabajar.
- **Construye mejores hábitos.** ¿Tienes el hábito de menospreciar tu cuerpo? Para romper ese mal hábito, reemplázalo con otro. Dite a ti mismo qué te gusta en lugar de qué no te gusta. Continúa haciéndolo hasta que se haga un hábito.

Nota: La actividad siguiente se puede hacer en una clase, en pares o individualmente.

Imprima las tarjetas gráficas de Cambios en la Pubertad y los encabezados.

Cuelgue los siguientes títulos en la pared/pizarrón en tres columnas: NIÑOS/NIÑAS/AMBOS.

Decida dónde bajo cada columna debe colocarse cada tarjeta escogida al azar. Tal vez los estudiantes puedan necesitar claves usando los dibujos en las tarjetas como pistas visuales o quizá pueda pedirles que piensen en adolescentes mayores que conozcan y que hayan pasado la pubertad.

En una clase, revise las colocaciones de las tarjetas y haga los cambios necesarios de acuerdo con la clave de respuestas de Cambios en la Pubertad.

Explique los cambios que los participantes no comprendan.

**FIN: Explique (10-15 minutos)**

Las actividades sobre la **pubertad** tienen un propósito que tal vez no sea obvio para los estudiantes de tercer grado. Es importante que proporcione un cierre mediante preguntas hábiles para evaluar si sus estudiantes comprendieron la lección.

Instrucciones:

Pídales a los estudiantes que definan y usen el vocabulario (línea de tiempo, pubertad, higiene).

Revise la plática de hoy sobre pubertad.

Pregunte: “¿Todos los seres humanos cambian, crecen y se desarrollan al mismo tiempo?” [No, cada uno tiene su propia línea de tiempo].

“¿Todos los seres humanos cambian, crecen y se desarrollan de la misma manera?” [No, cada uno se desarrolla en una persona distinta].

“¿Cuáles son algunas maneras en que las niñas y los niños pueden practicar la higiene?” [bañarse, usar champú, lavar la ropa, usar desodorante, cepillarse los dientes].

Haga que los estudiantes hagan un “registro en un diario” para ellos acerca de los cambios en la parte posterior de su línea de tiempo.

Invítelos a pensar sobre qué han escuchado hoy sobre la pubertad y a que incluyan en el registro del diario qué cambios que vienen con la pubertad les producen más curiosidad.

Pídales a los estudiantes que se aseguren de incluir al menos una pregunta sobre la pubertad que puedan hacerle a su adulto de confianza.