

6.º GRADO

CAMBIOS EN LA ADOLESCENCIA Y LA PUBERTAD

En esta lección, el maestro y los estudiantes trabajarán de manera colaborativa para establecer pautas para aprender sobre temas delicados y discutirlos. Los estudiantes generan ideas sobre cambios y cosas que permanecen iguales durante la pubertad. El maestro comparte con los estudiantes sobre los cambios emocionales y físicos que tienen lugar durante la pubertad. Los estudiantes juegan un juego de verdadero o falso para practicar el nuevo aprendizaje. Los estudiantes participan en una discusión en clase sobre cosas que esperan con ilusión al crecer. La tarea incluye un ejercicio por escrito donde los estudiantes responden a preguntas como si fueran una columna de consejos y discuten la pubertad con un adulto de confianza.

OBJETIVO DEL DÍA DE HOY

- Describir los cambios físicos, sociales, cognitivos y emocionales de la adolescencia.
- Identificar las fuentes de información médicamente exactas sobre el desarrollo en la adolescencia.
- Desarrollar un modelo de toma de decisiones y evaluar los resultados.

NOTAS DEL MAESTRO

Uso de lenguaje inclusivo de género

Considere la posibilidad de hablar de la pubertad con términos tales como “puede” o “podría” para evitar la exclusión de ciertos estudiantes, como los que son intersexuales, transgénero o no conformes al género (por ejemplo, “También les puede crecer vello facial a las personas con pene” o “Algunas personas con vagina también pueden desarrollar senos”). Puede ser útil explicarle a los estudiantes que el hecho de ser chico, chica o algo intermedio tiene que ver sobre todo con la manera en que alguien se siente, y no con las partes de su cuerpo.

Cuando se habla de sentimientos sexuales, también ayuda el no ser específico sobre el género al que las personas pueden sentirse atraídas. Esto le permite incluir a cualquier persona que podría sentirse o llegar a sentirse atraída hacia los chicos, las chicas, géneros no binarios, o más de uno de estos. Para incluir a los jóvenes que pueden llegar a ser asexuales (alguien que no experimenta atracción sexual) o arománticos (alguien que no experimenta atracción romántica o enamoramientos) también es bueno usar “puede” o “podría” cuando se habla de personas que desarrollan sentimientos románticos y/o sexuales.

NOTAS DEL MAESTRO: CREAR UN ESPACIO SEGURO

- Tiempo estimado: 5 minutos
 - Activar los conocimientos previos/la participación
1. Empiece la lección estableciendo reglas básicas que conduzcan a un espacio “más seguro”.
 2. Debido al carácter delicado de estos temas, recuérdelos a los estudiantes que eviten hablar de las experiencias de sus compañeros de clase.
 3. Deje que los estudiantes sugieran reglas o límites propios para que la clase esté atenta durante la discusión.

CREAR UN ESPACIO SEGURO

¿Cuáles son algunas de las reglas básicas que podemos acordar para hacer de este un espacio seguro para hablar de un tema delicado?

NOTAS DEL MAESTRO: LLUVIA DE IDEAS

- Tiempo estimado: 10 minutos
 - Estrategia para estudiantes de inglés y de educación especial: Compañeros con habilidades mixtas
1. Comience la lección con una actividad de lluvia de ideas. Pídeles a los estudiantes que se dividan en grupos de dos o tres personas. Dentro de su grupo, pídeles a los estudiantes que hagan una lista de las cosas que cambian durante la pubertad y las que permanecen iguales. Esta actividad introductoria puede ayudarle al maestro a evaluar lo que los estudiantes ya saben, y a disipar cualquier mito en el que puedan creer.

LLUVIA DE IDEAS EN GRUPO

Hagan una lista de cosas que...

- *Cambian* durante la pubertad
- *Siguen siendo las mismas* durante la pubertad

NOTAS DEL MAESTRO: ¿QUÉ SIGNIFICA PUBERTAD?

- Tiempo estimado: 10 minutos
- Estrategia para estudiantes de inglés y de educación especial: Compañeros con habilidades mixtas

2. Pregúnteles a los estudiantes “¿Qué significa la pubertad?”. Escriba algunas de las respuestas en el pizarrón. Cree una definición con la que la clase esté de acuerdo, o deles una similar a esta: “La pubertad es el período en el que nuestros cuerpos cambian a cuerpos adultos”.

¿QUÉ SIGNIFICA PUBERTAD?

La pubertad es el período en el que nuestros cuerpos cambian a cuerpos adultos.

NOTAS DEL MAESTRO: ¿QUÉ SIGNIFICA PUBERTAD? (CONTINUACIÓN)

3. Explique que nuestros cuerpos experimentan muchos cambios durante la pubertad, tanto física como emocionalmente. Algunos de los cambios físicos que los estudiantes pueden notar incluyen:

- Crecimiento de vello en lugares como nuestras piernas, axilas, genitales (vello púbico) y, en el caso de algunas personas, la cara.
- Glándulas sebáceas más activas, que pueden causar grasitud en el cabello y el rostro (acné).
- Glándulas sudoríparas más activas, lo que puede producir olor corporal.
- Estirones
- Crecimiento del pene, los testículos y los senos
- Caderas y hombros más anchos
- Emisiones nocturnas (sueños húmedos)
- Erecciones más frecuentes (son muy comunes al despertarse, a veces se les llama erecciones matutinas)
- Flujo vaginal (líquido transparente o blancuzco que sale de la vagina)
- Menstruación

CAMBIOS FÍSICOS

Estirones o etapa
de crecimiento

Glándulas sebáceas activas

Crecimiento de vello

Hombros
más anchos

Menstruación

Caderas más anchas

Glándulas sudoríparas activas

NOTAS DEL MAESTRO: ¿QUÉ SIGNIFICA PUBERTAD? (CONTINUACIÓN)

4. A continuación describa los tipos de cambios que pueden ocurrir en nuestras emociones, incluyendo:
 - Cambios de humor
 - Puede aparecer el interés en las asociaciones románticas o los enamoramientos
 - Pueden aparecer sentimientos sexuales
 - Puede desearse más independencia y privacidad
5. Dígales a los estudiantes que estos cambios son causados por cambios hormonales en el cuerpo. Todo el mundo tiene hormonas llamadas **testosterona**, **estrógeno** y **progesterona**. La mayoría de las veces, pero no siempre, los chicos comenzarán a producir más testosterona y las chicas comenzarán a producir más estrógeno durante la pubertad. Estos cambios hormonales son los que causan los otros cambios que experimentamos.

CAMBIOS EMOCIONALES

Cambios de humor

Sentimientos sexuales

Intereses románticos

Deseo de independencia

Deseo de privacidad

HORMONAS

- Testosterona
- Estrógeno
- Progesterona

NOTAS DEL MAESTRO: VIDEO - ADOLESCENT
DEVELOPMENT – THE ART OF GROWING UP
(DESARROLLO EN LA ADOLESCENCIA: EL ARTE DE CRECER)

- Tiempo estimado: 5 minutos
- Estrategia para estudiantes de inglés y de educación especial: Active los subtítulos

<https://www.youtube.com/watch?v=0BJFoGK5GIY&feature=youtu.be>

DESARROLLO EN LA ADOLESCENCIA: EL ARTE DE CRECER



NOTAS DEL MAESTRO: JUEGO DE VERDADERO O FALSO

- Tiempo estimado: 10 minutos
- Estrategia para estudiantes de inglés y de educación especial: Compañeros con habilidades mixtas

6. A continuación, para repasar la información, juegue un juego corto de Verdadero o Falso con la clase (vea el material impreso de Verdadero o Falso).

VERDADERO O FALSO

1. Si todos mis amigos han empezado la pubertad excepto yo, estoy atrasado.
Verdadero Falso
2. Empezaré a notar que me crece más vello en lugares como los genitales y las axilas.
Verdadero Falso
3. Solo los chicos pueden tener sueños húmedos.
Verdadero Falso
4. Es normal comenzar a tener enamoramientos o sentimientos románticos durante la pubertad.
Verdadero Falso
5. La pubertad es causada por cambios hormonales en el cuerpo.
Verdadero Falso
6. Todo el mundo pasa por la pubertad a la misma velocidad.
Verdadero Falso

NOTAS DEL MAESTRO: JUEGO DE VERDADERO O FALSO (CONTINUACIÓN)

7. Recuérdeles a los estudiantes que la pubertad es algo que casi todo el mundo experimenta, así que no están solos. También recuérdelos que cada persona es diferente, por lo que todos experimentarán la pubertad de manera diferente. Debido a estos cambios, los estudiantes necesitan tener un cuidado extra con el baño y mantenerse limpios.
8. Discuta algunas estrategias que puedan ayudarles a enfrentar los cambios que experimentan durante la pubertad. Pregúnteles qué hacen si tienen moretones o dolores musculares y relaciónelos con los dolores del crecimiento y los cólicos menstruales. Ofrezca ejemplos como pedir analgésicos, acostarse, estirarse y hacer ejercicio. Pídeles a los estudiantes que describan las actividades que hacen para calmarse o sentirse más felices. Ofrezca ejemplos como escribir en un diario, dar un paseo, dibujar, hablar con un amigo de confianza o uno de los padres, etc.

¡¡¡NO ESTÁS SOLO!!!

CÓMO ENFRENTARLO

NOTAS DEL MAESTRO: CONCLUSIÓN

- Tiempo estimado: 5 minutos
- Estrategia para estudiantes de inglés y de educación especial: Compañeros con habilidades mixtas

Para terminar la lección, pídeles a los estudiantes que hagan una lluvia de ideas sobre las cosas que esperan con ilusión al crecer (por ejemplo, conducir un coche, tener más libertad, quedarse despiertos más tarde, tener citas, etc.). Pídeles a los estudiantes que escriban sus respuestas en el pizarrón. Recuérdeles que experimentar la pubertad es uno de los primeros pasos para convertirse en un adulto.

¿CUÁLES SON ALGUNAS COSAS
QUE ESPERAS AL CRECER?

Escriban - Trabajen en pareja - Compartan

NOTAS DEL MAESTRO: COLUMNA DE CONSEJOS

- Tiempo estimado: Esponja
- Estrategia para estudiantes de inglés y de educación especial: Compañeros con habilidades mixtas

1. Haga que los estudiantes supongan que son un columnista de consejos y “den consejos” a aquellos que tengan preguntas sobre la pubertad (vea el material impreso de Columna de consejos). Pídales que escriban respuestas en párrafos cortos que proporcionen información precisa.

NOMBRE _____ FECHA _____

Columna de consejos

Supón que eres un columnista de consejos para un periódico. Usa la información que aprendiste en clase para responder las siguientes preguntas sobre la pubertad.

“Después de jugar fútbol, noto que tengo un fuerte olor corporal. Esto nunca me pasaba cuando tenía menos edad. ¿Por qué despido olor de repente? ¿Qué puedo hacer para deshacerme de él?

**Atentamente,
Olivia Olorosa”**

Respuesta:

“Me avergüenza incluso salir de casa estos días. Últimamente me han estado saliendo granos en toda la cara. ¡Guácala! ¿Cuál es la causa de estos horribles chipotes y cómo puedo deshacerme de ellos?

**Atentamente,
Grisel Granos”**

Respuesta:

NOTAS DEL MAESTRO: PREGÚNTALE A UN ADULTO

- Tiempo estimado: Tarea

2. Pídales que seleccionen un adulto que conozcan y en el que confíen, como uno de sus padres, su abuelo o un amigo de la familia, y que entrevisten a esa persona sobre sus experiencias con la pubertad (vea el material impreso de ¡Pregúntale a un adulto).

NOMBRE _____ FECHA _____

¡Pregúntale a un adulto!

Elige a un adulto que conozcas y en quien confíes (por ejemplo: uno de tus padres, tu abuelo o un amigo de la familia) y hazle las siguientes preguntas sobre su propia experiencia con la pubertad.

1. ¿Cómo fue tu experiencia con la pubertad y el crecimiento?

2. ¿Cuáles son algunas cosas que crees que debería saber sobre la pubertad y el crecimiento?

BIBLIOGRAFÍA

- *Module 2. Is Adolescent Development: The Art of Growing up-YouTube*, MindMattersAustralia- YouTube, 26 Mar. 2015, <https://www.youtube.com/watch?v=0BJFoGK5GIY&feature=youtu.be>. (Consultado el 8 de octubre de 2019).
- “SGBI-E4: Introducing and Understanding Puberty.” *Sexuality Education Toolkit*, ACCM, 2018, <https://sexedtoolkit.com/lesson-plans/sexual-growth-and-body-image/sgbi-e4-introducing-and-understanding-puberty/>. (Consultado el 11 de septiembre de 2019)