

# Dando sentido a la pubertad

Un Plan de Clase tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.  
Promoviendo el respeto y la responsabilidad a través de la educación sexual apropiada para la edad.

## ALINIACION NSES:

Al final del octavo grado, los alumnos podrán:

**PD.5.CC.1** – Explicar los cambios sociales, físicos, y emocionales que ocurren en la pubertad y adolescencia

**PD.5.SM.1** – Explicar maneras de manejar los cambios físicos y emocionales asociados con la pubertad.

**PD.5.CC.2** – Explicar cómo el momento de desarrollo de la pubertad y adolescencia puede variar considerablemente y aún así ser saludable.

**PD.5.AI.1** – Identificar información y recursos médicamente correctos sobre la pubertad e higiene personal.

**PD.5.AI.2** – Identificar padres u otros adultos de confianza a quienes los niños pueden preguntar sobre la pubertad y asuntos de salud de la adolescencia

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

**GRADO META:** Grado 4  
Lección 1

**TIEMPO:** 40 Minutos

## MATERIALES:

- 3 hojas grandes tituladas
- Guía del maestro: “Cambios de la Pubertad” – una copia
- Guía de respuestas: “Cambios de la Pubertad” – una por alumno (para distribuir al final de la clase)
- Tarea: “Preguntas Restantes” – una por alumno
- Hoja: “Aprendiendo sobre los Recursos de la Pubertad” – una por alumno
- Marcadores o tizas
- Hojas rotafolio o pizarrón
- Cinta de enmascarar
- Lápices extra por si los alumnos no tienen
- “Cambios de la Pubertad” – una copia cortada en tiras

## PREPARACIÓN PREVIA A LA LECCIÓN:

Tome tres hojas de papel grande. Arriba de la primera escriba: ‘Físico’, arriba de la segunda : ‘Social’ y en arriba de la tercera : ‘Emocional’. Ponga esas tres hojas al frente del aula cada una con otra hoja en blanco encima para esconder lo escrito.

Tenga aproximadamente 30 pedazos de cinta adhesiva de 2,5 centímetros, ya cortados y parcialmente pegados al pizarrón o a un escritorio al frente del aula para ahorrar tiempo durante la actividad. Corte la hoja: “Cambios en la Pubertad” por las líneas de puntos formando tiras.

## OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

Al final de la lección, los alumnos podrán::

1. Describir por lo menos tres cambios que ocurren durante la pubertad. [Conocimiento]
2. Diferenciar entre lo que se podría considerar cambios físicos, sociales y emocionales de la pubertad. [Conocimiento, Habilidad]
3. Explicar una cosa que pueden hacer para manejar el cambio físico, emocional o social de la pubertad. [Conocimiento, Habilidad]
4. Identificar por lo menos una fuente confiable que provee información correcta sobre la pubertad. [Conocimiento, Habilidad]

## PROCEDIMIENTO:

**PASO 1:** Diga a la clase que hoy van a hablar de la pubertad. Diga: “la pubertad es algo por lo que todos pasan, comenzando alrededor de la edad que tienen ustedes y continuando a través de la adolescencia. Tiene que ver con todas las formas en que nuestros cuerpos cambian para prepararnos a ser adultos. Esto incluye cómo cambiamos emocionalmente -y socialmente- tanto como físicamente”.

Revele las 3 hojas de rotafolio y diga: “la mayoría de las personas saben algo sobre los cambios físicos de la pubertad, aquello por lo que nuestros cuerpos atraviesan. Pero también hay cambios emocionales, cambios que

## Dando sentido a la pubertad

Un Plan de Clase tomado de:

“Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.

tienen que ver con nuestros sentimientos. Y también hay cambios sociales, basados en las personas con quienes pasamos la mayoría de tiempo. Ahora vamos a hacer una actividad que toma en cuenta estos cambios”.

Divida el grupo en parejas. Cuando ya tienen sus parejas, diga: “le voy a dar a cada pareja dos hojas de papel. En cada hoja de papel habrá uno de los cambios de la pubertad. Decidan entonces si cada uno es un cambio físico, emocional o social de la pubertad. Cuando hayan decidido, lleven sus hojas al frente del aula, tomen un pedazo de cinta adhesiva, y péguenlo en la hoja grande donde han decidido que pertenece.

Responda las preguntas y después distribuya dos hojas de “Cambios de la Pubertad” a cada pareja. Dígalas que tienen cinco minutos para decidir y llevar sus hojas al frente del aula y ponerlas en la lista correcta. (7 minutos)

**Nota para el maestro:** Si tiene una clase más grande, podría desear repartir los alumnos en grupos de a tres, si fuera necesario. Mientras distribuye las hojas, intente mezclarlas para que las parejas o grupos reciban hojas que van en diferentes listados, si es posible.

**PASO 2:** Diga a los alumnos que va a pasar por cada característica en la lista de cambios físicos de la pubertad para asegurarse de que todos estén de acuerdo de si va en la hoja grande correcta. Al hacerlo, provea la información descrita en la Guía para el maestro: “Cambios de la Pubertad” a través de los cambios físicos.

**Nota para el maestro:** A medida que revisa la información con los alumnos, haga énfasis cuando sea posible en que los cambios que están discutiendo son todos normales, pero algunas personas pasan por ellos antes que otros y eso también es normal. (12 minutos)

**PASO 3:** Diga: “como ya hicimos los aspectos físicos, ahora vamos a hacer los cambios sociales y emocionales”. Una vez finalizados, revise nuevamente los cambios sociales y emocionales con la hoja de respuestas correctas y, si encuentra una clasificación incorrecta, muévala a la hoja correcta. Diga a la clase que hablarán de los cambios sociales y emocionales, y como pueden lidiar con estos cambios. Diga: “manejar los cambios físicos es bien directo, si tienes acné, usas medicina que ayuda a disminuirlo; si una chica tiene su menstruación, puede manejarla con diferentes productos. Pero no hay medicina o productos para ayudar con los aspectos sociales y emocionales. Entonces, ¿cómo manejamos esos cambios?”. (2 minutos)

**PASO 4:** Divida la clase en nuevos pares o grupos de tres. Distribuya una hoja con los cambios emocionales o sociales a cada grupo, tomándolas individualmente del frente del aula y entregándolas a los grupos. Pida a los alumnos que las lean y piensen en tres sugerencias sobre cómo los jóvenes que pasan por la pubertad pueden manejarlos. Dígalas que tienen unos ocho minutos para estudiarlo. (9 minutos)

**PASO 5:** Cuando se acabe el tiempo pida a un grupo que tuvo un cambio social que lea lo que tenía en su hoja y reporte las ideas que registraron como sugerencia para manejar esos cambios. Después pida a un grupo que tuvo un cambio emocional que lea lo que tenía en su hoja y reporte sus ideas. Con cada presentación, pida reacciones al resto de los alumnos y pregunte si tienen algo que agregar. (8 minutos)

**PASO 6:** Explique que hay mucha información adicional acerca de la pubertad que deben saber. Distribuya la clave de las respuestas sobre los cambios físicos, emocionales y sociales

## Dando sentido a la pubertad

Un Plan de Clase tomado de:

*“Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.*

de la pubertad. Después, distribuya y explique la tarea a completar en casa, junto con la hoja de trabajo: “Recursos para Aprender de la Pubertad” que deben compartir con sus padre(s) o cuidador(es), y mantenerla a la mano por si tienen preguntas en adelante y quieren buscar ellos mismos las respuestas. Diga a los alumnos que deben entregar la tarea la próxima clase. (2 minutos)

### **EVALUACIÓN RECOMENDADA DE LOS OBJETIVOS DE APRENDIZAJE A LA CONCLUSIÓN DE LA LECCIÓN:**

El primer objetivo de aprendizaje se cumple con la actividad de ordenar, mientras que el segundo y el tercer objetivo de aprendizaje se cumplen con el trabajo en pequeños grupos. El cuarto objetivo de aprendizaje se cumple con la tarea.

### **TAREA:**

Los alumnos deberán escribir hasta tres preguntas acerca de la pubertad e identificar adultos de confianza a quienes pueden pedir información.

## Cambios de la Pubertad

### Guía de respuestas

#### **CAMBIOS FÍSICOS DE LA PUBERTAD**

Crece en altura

Desarrollan senos

Aumentan de peso

Les aparece vello en las axilas, las piernas y alrededor de los genitales

Les puede aparecer acné

Pueden cambiar la textura del cabello

Aumentan sus hormonas

La voz se agrava

Tienen erecciones espontáneas

Tienen menstruaciones

Tienen sueños húmedos

Se les ensanchan las caderas

Se les quiebra la voz

Les crecen músculos

Tienen olor corporal al sudar

#### **CAMBIOS SOCIALES DE LA PUBERTAD**

Tienen deseos de intentar cosas más y más riesgosas.

Están más interesados en estar con amigos

Pueden tener más conflictos con los padres

Empiezan a desarrollar interés en tener relaciones con otros más allá de ser amigos/ buscar novio o novia

La presión de los compañeros aumenta

#### **CAMBIOS EMOCIONALES DE LA PUBERTAD**

Cambios de humor: se sienten bien un momento, y después muy enojados o muy tristes

Sienten ansiedad y estrés

Sienten sentimientos intensos

Se sienten conscientes de cómo se ve su cuerpo

Pueden tener dificultad al tomar decisiones o sentirse inseguros a menudo

Pueden sentir “paranoia”: todos te están viendo o hablando de ti

Pueden empezar a pensar: “¿quién soy yo?”, tratar definirse como persona

## Aprender de la Pubertad

### Hoja de trabajo

**Nota a los padres o cuidadores:** Todos estos recursos proveen información importante y apropiada para la edad acerca de la pubertad y cómo nuestros cuerpos cambian durante ese tiempo. Por favor, revise éstos antes de compartirlos con su hijo/a para que se sienta listo para responder cualquier pregunta que le hagan.

#### LIBROS

El Libro para Niñas: “¿Qué Está Sucediendo en mi Cuerpo?” (The “What’s Happening to My Body?” Book for Girls) por Lynda Madaras.

El Libro para Niños: “¿Qué Está Sucediendo en mi Cuerpo?” (The “What’s Happening to My Body?” Book for Boys) por Lynda Madaras.

Es Perfectamente Normal: Cuerpos Cambiando, Creciendo, Sexo y Salud Sexual (It’s Perfectly Normal: Changing Bodies, Growing Up, Sex and Sexual Health) por Robie H. Harris

La Vida Asombrosa de los Pájaros: El Diario de 20 días de la Pubertad de Duane Homer Leech (The Amazing Life of Birds: The Twenty Day Puberty Journal of Duane Homer Leech) por Gary Paulsen.

La Niña Americana: El Cuidado y Mantenimiento de Tí Mismo: El Libro sobre el Cuerpo Para Pequeñas Niñas (American Girl: The Care & Keeping of You: The Body Book for Younger Girls) por Valorie Schaefer.

El Libro sobre el Cuerpo Para Niños: Todo lo que Debes Saber Para Crecer Siendo Tú Mismo (The Boys Body Book: Everything You Need to Know For Growing Up You) por Kelli S. Dunham.

#### SITIOS DE INTERNET

PBS Para Niños: Es Mi Vida: La Pubertad (PBS Kids: It’s My Life: Puberty) – <http://pbskids.org/itsmylife/body/puberty/>

Niños Sanos de la American Psychological Association (Healthy Kids from the American Psychological Association) – <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/gradeschool/puberty/Pages/Whats-Happening-to-my-Body.aspx>

La Salud de los Niños de Nemours (Kids Health from Nemours) – [http://kidshealth.org/kid/grow/body\\_stuff/puberty.html](http://kidshealth.org/kid/grow/body_stuff/puberty.html)

## Cambios de la Pubertad

### Guía del maestro

#### Físico

##### *Crecer en altura*

- Todos pasan por la pubertad con diferentes ritmos. Esto es absolutamente normal.
- La altura se determina en gran parte por los genes, o por si las personas de la familia biológica son altos o bajos o entre los dos.

##### *Se desarrollan los senos*

- Es normal que un seno sea un poco más grande que el otro.
- Las niñas típicamente desarrollan senos. Algunos niños, sin embargo, pueden tener senos temporalmente. Esto se llama “ginecomastia” y puede ser sensible y vergonzoso para los niños. A eso se deben muchas molestias y acosos a estos niños lo cual es completamente inapropiado y malo. El desarrollo de senos en los varones usualmente desaparece solo.

##### *Aumento de peso*

- Todos los jóvenes aumentan de peso durante la pubertad. A veces eso se debe al crecimiento físico y otras veces es por un aumento de grasa en el cuerpo. Ambos son completamente normales.
- Muchos jóvenes tratan de hacer dieta para bajar de peso durante este tiempo, y, aunque siempre es importante comer saludable y hacer ejercicio, mucho del aumento de peso durante la pubertad es transitorio y el peso se equilibra solo si mantienes un estilo de vida saludable.

##### *Aparecen vellos en las axilas, piernas y por los genitales*

- Para las personas con cabello más oscuro, este crecimiento de vellos puede ser más pronunciado.
- Algunas personas se afeitan estos vellos, ya sea en la cara, las piernas, en las axilas u otro lugar. No hay razón médica para afeitarse, solo se trata de una preferencia personal. Si se afeita cerca de los genitales, es importante tener extra cuidado.

##### *Aparece acné*

- Durante la pubertad, tu cuerpo empieza a producir más aceite. El aceite y la tierra que se atrapan en los poros pueden llevar a desarrollar espinillas o acné más generalizado.
- Las espinillas pueden aparecer en la cara o en otras partes del cuerpo como la espalda o los hombros.

### *La textura del cabello puede cambiar*

- No todos experimentan cambios en la cualidad de su pelo durante la pubertad, pero muchas personas sí.
- Cabellos previamente lisos pueden volverse más gruesos o rizados y el cabello claro puede oscurecer.

### *Aumentan las hormonas*

- Las hormonas son los elementos químicos naturales que se encuentran en nuestros cuerpos. Todos los tenemos ya seamos niños o adultos.
- Las hormonas son responsables por todos los cambios físicos de la pubertad (incluso algunos de los cambios emocionales). Durante la pubertad, las hormonas existen en niveles muy altos, pero se equilibran al terminar la pubertad.

### *La voz se agrava*

- Esto es más pronunciado en los niños. Pero niños de todo género pueden experimentar un agravamiento de su voz durante la pubertad.

### *Erecciones espontaneas*

- Cuando el pene se para solo se llama una “erección”. Esto ha estado sucediendo desde la infancia y es totalmente normal. Pero durante la pubertad y más adelante, puede suceder más seguido y ser más notable. También las erecciones pueden durar más tiempo.
- Durante la pubertad, las erecciones pueden suceder de la nada o espontáneamente. Los niños no tienen que estar ni pensando ni viendo algo en particular. Aunque esto puede ser vergonzoso también tienden a desaparecer después de un periodo corto.

### *Se quiebra la voz*

- A veces, las voces de los niños se agravan dramáticamente, yendo de agudo a muy grave. Otras veces, habrá una transición entre los dos donde parece como si la voz se quebrara. Esto puede sonar chistoso, pero normalmente hace sentir muy avergonzada a la persona. ¡Este quebramiento es temporal y al final la voz será más grave!

### *Menstruación*

- Uno de los cambios más dramáticos en el cuerpo de la niña es la menstruación o regla. Esto es parte normal de un ciclo mensual donde su cuerpo se prepara para un posible embarazo, desarrollando una capa de sangre y tejido corporal en el interior del útero.

- Una vez al mes, uno de sus ovarios suelta un ovulo o huevo. ¡Es un huevito muy pequeño, no como el huevo de una gallina! Esto significa que su cuerpo se está preparando para cuando sea mayor y pueda desear quedar embarazada. Si tiene relaciones sexuales sin protección con contacto de pene a vagina después de que el huevo se suelte, el huevo encontrará a un espermatozoide y se apegara a la pared del útero. Cuando sucede eso, se produce un embarazo. Si una niña o mujer no está embarazada, la capa en el útero ya no es necesaria y, junto con el huevo, sale de su cuerpo durante la menstruación o regla. Este proceso dura cinco o siete días. Vamos a hablar más sobre esto en otra clase.

### *Sueños húmedos*

- Cuando el cuerpo masculino empieza a producir semen (es el fluido que sale del pene y contiene los espermatozoides que, como se explicó anteriormente, puede causar un embarazo si se encuentra con el huevo de una mujer en su útero). Es normal que este semen salga mientras duermen. Esto se llama “emisión nocturna” o “sueños húmedos”.
- Algunos jóvenes piensan que se orinaron en la cama, pero no es así. Esto es perfectamente normal y sucederá con menos frecuencia a medida que crecen.

### *Las caderas se ensanchan*

- Sucede en las niñas, y puede ser muy sutil o más pronunciado. Esto es completamente normal.

### *Acné*

- Y Los jóvenes de todo género lo experimentan en algún momento.
- Generalmente es una espinilla ocasional, a veces puede ser más serio. Si tienes mucho acné, habla con un padre o cuidador para recurrir a un dermatólogo (doctor especialista de la piel).

### *Crecimiento de los músculos*

- Aunque las niñas desarrollan músculos en la pubertad, el mayor crecimiento de músculos en ese periodo sucede en los niños.
- Todos son diferentes y, aún después de la pubertad, algunos niños pueden ser más o menos musculosos.

### *El sudor tiene olor*

- Durante la pubertad, los niños se bañan o duchan con más frecuencia. Al mismo tiempo, muchos jóvenes empiezan a usar desodorante.

## Tarea: Preguntas restantes

Nombre: \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** escribe hasta tres preguntas que todavía tienes acerca de la pubertad en los siguientes espacios. Después identifica y nombra al padre, cuidador u otro adulto de confianza a quien puedes acudir para encontrar la respuesta de tu pregunta o para ayudarte a buscar un sitio, libro, o revista que tenga la respuesta. Si es posible, comparte tu hoja de trabajo completa con tu padre o cuidador y pídele que comparta contigo sus ideas.

I. Preguntas que todavía tengo acerca de la pubertad:

1)

2)

3)

II. Sé que puedo hablar con estos adultos de confianza sobre mis preguntas:

1)

2)

3)