## GUIA DE TRABAJO ORIENTACION

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre: | Curso: 7°A  | Fecha: semana N° 9 |

|  |
| --- |
| Objetivo (s): OA 2Analizar, considerando sus experiencias e inquietudes, la importancia que tiene parael desarrollo personal la integración de las distintas dimensiones de la sexualidad, elcuidado del cuerpo y la intimidad, discriminando formas de relacionarse en un marcode respeto y el uso de fuentes de información apropiadas para su desarrollo personal. |
| **Contenidos**: La pubertad |
| **Objetivo de la semana:** Describir cambios físicos, psicológicos y social que produce la pubertad |
| **Habilidad**: Describir  |

¿Qué necesito saber?

Para comenzar necesitas saber de qué se trata la habilidad de describir y qué entendemos por los cambios de la pubertad.



¿Qué es describir?

Explicar con detalle las características de algo o

alguien.

 *Ejemplo; describir la casa*; Grande, color blanco, tiene 4 ventanas grandes, puerta de entrada.

 ¿Qué es la PUBERTAD?

La “Pubertad”, es la etapa de la vida que están viviendo ustedes, donde se producen importantes cambios físicos, psicológicos y sociales. Estos cambios provocan una serie de sentimientos, a veces contradictorios, porque hay momentos en los cuales quieres ser más grande que lo que eres, y en otros, quieres volver a ser niño/a. Todas las personas pasan por esta etapa y es bueno saber lo que va a pasar, para estar más preparados/as.

CARACTERISTICAS DE LA PUBERTAD

FISICO

• Experimentas un crecimiento rápido (estirón).

• Inicias un importante proceso de maduración física que es gatillado por una mayor secreción hormonal.

• Aparecen cosas como: cambio de voz, crecimiento de pechos y genitales, vello axilar y pubiano, ensanchamiento de caderas, etc.

• Te cuesta más la descoordinación motora.

• La menstruación en las niñas y la eyaculación en los niños, marca el inicio de la pubertad durante el cual se alcanza la madurez sexual.

• Al final de esta etapa estás preparado biológicamente para reproducirte.



EMOCIONAL

 • Tu comportamiento se hace impredecible y descontrolado.

 • Pasas de una emoción a otra. Tus estados de ánimo cambian: de una gran euforia a un momento de languidez y desgano.

• Necesitas estar solo/a.

• Estás más egocéntrico: todo lo que digan o pase a tu alrededor lo tomas como algo personal.

 • A veces tienes miedos y temores difusos provenientes de tus propios cambios acelerados.

 • Tantos cambios corporales te hacen sentir inseguro/a, torpes o feos/as.

SOCIAL

• Cambia tu autoimagen dando mayor importancia al tu cuerpo.

• Te da vergüenza y pudor cuando las opiniones de tus compañeros/as ponen en juego tu imagen.

 • Le temes al juicio de los demás, ante el cual te vuelves más sensible. Estás más vulnerable a las descalificaciones, burlas y a situaciones donde experimentas el ridículo.

• Te cuesta más acatar reglas y normas de la familia, de la escuela, sintiéndote al mismo tiempo desorientado/a o inseguro/a.

• Te vuelves crítico al descubrir las incongruencias de los adultos.

• Necesitas tomar decisiones y ser independiente, pero como estás más inseguro necesitas apoyo y comprensión

ENTONCES:

ENTONCES, contesta las preguntas sobre tus cambios:

|  |
| --- |
| ESTOY CAMBIANDO……A los 10 años lo que más me gustaba hacer era: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Me gustaba jugar a: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Lo que más me costaba era: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Lo que más me gusta hacer ahora es: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Mi entretención favorita es: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ahora me cuesta: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Y se me hace fácil: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Lo que más me gusta de esta etapa es: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Lo que más me molesta de esta etapa es: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

REFLEXION:

a.- ¿Qué es la pubertad?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

b.- ¿Tuviste alguna dificultad para explicar los cambios? Si es así, ¿cómo la puedes superar?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_