

EdA N° 8: Vivimos nuestra sexualidad de manera saludable y responsable para nuestro bienestar personal y social.

Área: Tutoría 1°2°

Dimensión: Personal y Social.

Habilidades socioemocionales: Autoestima. Se valora a sí mismo y muestra una autoestima multidimensional (individual, social y académica). Mantiene buenas relaciones consigo mismo.

Evidencia: Elaborar un listado de las acciones que pondré en práctica para cuidar mi cuerpo.

Fecha: 21/10/2021

Actividad 1: Reconocemos que estamos cambiando: nos aceptamos y nos cuidamos.

Mi propósito del día de hoy será...

Reflexionar sobre la importancia de reconocer los cambios físicos y psicológicos que presentamos en esta etapa de vida, también será el momento de identificar los cuidados que debemos tener, para respetar nuestro cuerpo y hacer que las y los demás lo respeten, en favor del fortalecimiento de nuestra salud integral.

I.- ACCIONES DE INICIO

1.1. Observa las imágenes y lee el diálogo.



II.- TIPS SOBRE EL TEMA

2.1. ¿Qué cambios ocurren en nuestro cuerpo?

Nuestro cuerpo pasa por algunos cambios durante el crecimiento. Estos cambios son diferentes en las mujeres y en los varones y no solo serán físicos, sino también psicológicos, empezaremos a sentir y a pensar diferente.

Mujer

- La piel se vuelve grasosa y algunas veces aparecen granitos o acné.
- La voz se hace un poco más suave.
- Los vellos empiezan a crecer en las piernas, así como en las axilas y el pubis.
- Los senos aumentan de tamaño.
- El útero se agranda. Comienza la menstruación o "regla".
- Las caderas se ensanchan.

Varón

- La piel se vuelve grasosa y algunas veces aparecen granitos o acné.
- Los vellos incrementan en la cara, las axilas y el pubis.
- Los hombros y el pecho se ensanchan.
- El peso y la altura aumentan.
- La ampliación de la laringe hace que la voz se vuelva más profunda y a veces se quiebre.
- El pene y los testículos crecen en tamaño.

Además de los cambios mencionados, también en las mujeres se presenta la menstruación y en los varones se presenta la polución nocturna, conocida también como sueño húmedo.

La menstruación

La menstruación es un sangrado que se produce una vez por mes y es parte de nuestro crecimiento. La menstruación puede empezar entre los 9 y 15 años, puede detenerse aproximadamente a los 50 años. A la primera vez, se le dice “menarca” y esta, en adelante, puede durar entre 3 y 7 días.

Entre el primer día de una menstruación y el primer día de la siguiente menstruación, el cuerpo atraviesa por un proceso que se llama ciclo menstrual, cada ciclo dura entre 21 y 35 días. Si bien es cierto que desde que empezamos con la menstruación, existe la posibilidad de quedar embarazada, nuestro cuerpo no está preparado para llevar un embarazo de manera saludable.

Cuidados que debemos seguir:

- Tener una adecuada y frecuente higiene personal.
- Utilizar toallas higiénicas y cambiarlas cada cierto tiempo.
- Tomar bebidas calientes, en caso de cólicos menstruales.

Polución nocturna o sueño húmedo

La polución es una eyaculación involuntaria de semen durante el sueño. A la primera eyaculación, se le llama “espermarquia”, esto ocurre cuando los adolescentes empiezan a producir mayor cantidad de testosterona y se inicia entre los 13 y 17 años.

Este cambio que se produce en los adolescentes, les permite seguir desarrollándose para posteriormente convertirse en padres.

¿Cómo nos damos cuenta?

Al despertar por la mañana, podemos encontrar el pijama o las sábanas un poco húmedas.

Asimismo, a nivel psicológico, en esta etapa de la adolescencia podemos presentar inestabilidad emocional con cambios frecuentes de estados de ánimo.

Recuerda: Todos somos únicas, únicos y especiales, por eso, aunque presentamos cambios en nuestro cuerpo durante la adolescencia, puede ser diferente la forma y el momento en que los experimentamos. Esto es natural y no tenemos por qué sentirnos mal al respecto, si aún no hemos percibido algún cambio en nuestro cuerpo.

2.2. Hábitos recomendables

- Tener una adecuada y frecuente higiene de nuestro cuerpo, en especial de las axilas y de las zonas íntimas.
- Dormir mínimo 8 horas al día, pues nos ayuda a sentirnos con energía para realizar nuestras actividades.
- Realizar actividades físicas.
- Contar con una persona adulta de confianza, con quien podamos conversar sobre cómo nos sentimos con los cambios que nos están ocurriendo.
- Respetar nuestro cuerpo para sentirnos bien.
- Respetar el cuerpo de nuestras amigas y amigos. No me burlaré de ellas y ellos, ni dejaré que se burlen de mí.
- Exigir que respeten nuestro cuerpo. No podemos consentir que alguien nos toque de una forma que no nos gusta o nos incomoda. Si esto ocurre o nos genera confusión, debemos contarle a una persona adulta de confianza.
- Evitar situaciones que nos parecen peligrosas para el cuidado y respeto de nuestro cuerpo; por ejemplo, impedir que otras personas toquen nuestras zonas íntimas, denunciar hostigamientos sexuales o situaciones incómodas de índole amorosa o sexual, contar con espacios de privacidad cuando los necesitemos.

2.3. Ideas Fuerza

- Los cambios no son solo físicos, sino también psicológicos. Estos transforman las percepciones de cada persona, así como las relaciones con sus madres, padres, familias, amigas, amigos y comunidad.
- Desarrollarse físicamente es normal. Simplemente, algunos cambios son más notorios en unas personas que en otras. Lo importante es conocer y valorar nuestro cuerpo positivamente, teniendo en cuenta que todas y todos cambiamos durante la adolescencia, aunque no necesariamente al mismo tiempo: cada quien tiene sus particularidades.

PONEMOS EN PRACTICA LO APRENDIDO

Promovemos el uso seguro de las TIC

I. Reflexión de inicio

- ¿Crees que es normal lo que les ocurre a Laura y a Luis?

- ¿Te identificas con alguno de los personajes?

- Además de tus cambios físicos, ¿has observado cambios en tu forma de ser, de comportarte y de pensar? ¿Cuáles son estos cambios? ¿Los cambios serán iguales para mujeres y varones?

II. Desarrollo de la actividad

Reconoce tu cuerpo

Paso 1: Identifica los cambios que has empezado a experimentar en tu cuerpo.

Paso 2: Hacer un listado de las acciones que realizaremos para cuidar nuestro cuerpo y los que empezaremos a practicar.

Acciones que realizo	Cuidados que empezaré a poner en práctica...

III. Me autoevalúo

Ahora, mira tus aprendizajes. Marca con una "X" en el recuadro según corresponda.

Aprendizajes	Mucho	Más o menos	Poco
Reflexioné sobre los cambios que ocurren en mi cuerpo.			
Aprendí sobre los cambios físicos y psicológicos por lo que atraviesa el cuerpo humano en la etapa de la adolescencia.			



PERÚ

Ministerio
de Educación



APRENDO
en casa

Conocí las formas de cómo cuidar y hacer respetar mi cuerpo en favor de mi salud integral.

--	--	--