

## Tópico de la lección: Pubertad

### Alineación de estándares:

#### Estándares Nacionales de Educación Sexual

**PD.5.CC.1** – Describir los cambios físicos, sociales y emocionales que ocurren durante la pubertad y la adolescencia y cómo puede variar el inicio y la progresión de la pubertad.

**PD.5.GS.1**- Elaborar un plan para mantener la higiene personal durante la pubertad.

**PD.5.AI.2:** identificar adultos de confianza, incluidos padres, cuidadores y profesionales de la salud, a quienes los estudiantes pueden hacer preguntas sobre la pubertad y la salud de los adolescentes.

#### Estándares de Contenido Académico de Nevada

**7.SM.4.1**- Desarrollar una variedad de prácticas y comportamientos saludables para mantener o mejorar la salud personal.

### Objetivos:

- Describir al menos tres cambios que ocurren durante la pubertad.
- Diferenciar entre lo que podría considerarse cambios físicos, sociales y emocionales de la pubertad.
- Explicar una cosa que pueden hacer para manejar un cambio físico, emocional y social de la pubertad.
- Identificar a un adulto de confianza para obtener más información sobre la pubertad

### Actividades:

**Video:** Every Body Curious/Puberty (*Todos curiosos/pubertad*) (parar a las 3:45) <https://youtu.be/tyzXx2e5y1U>

**Video:** Puberty: Feeling Depressed, Happy and Other Emotions (*Pubertad: sentirse deprimidos/a, feliz y otras emociones*) (1:45) <https://youtu.be/mAPLTaRM48Y>

¿Pueden Identificar los cambios?

### Preparación para la lección:

¿Puedes Identificar el cambio? Actividad:

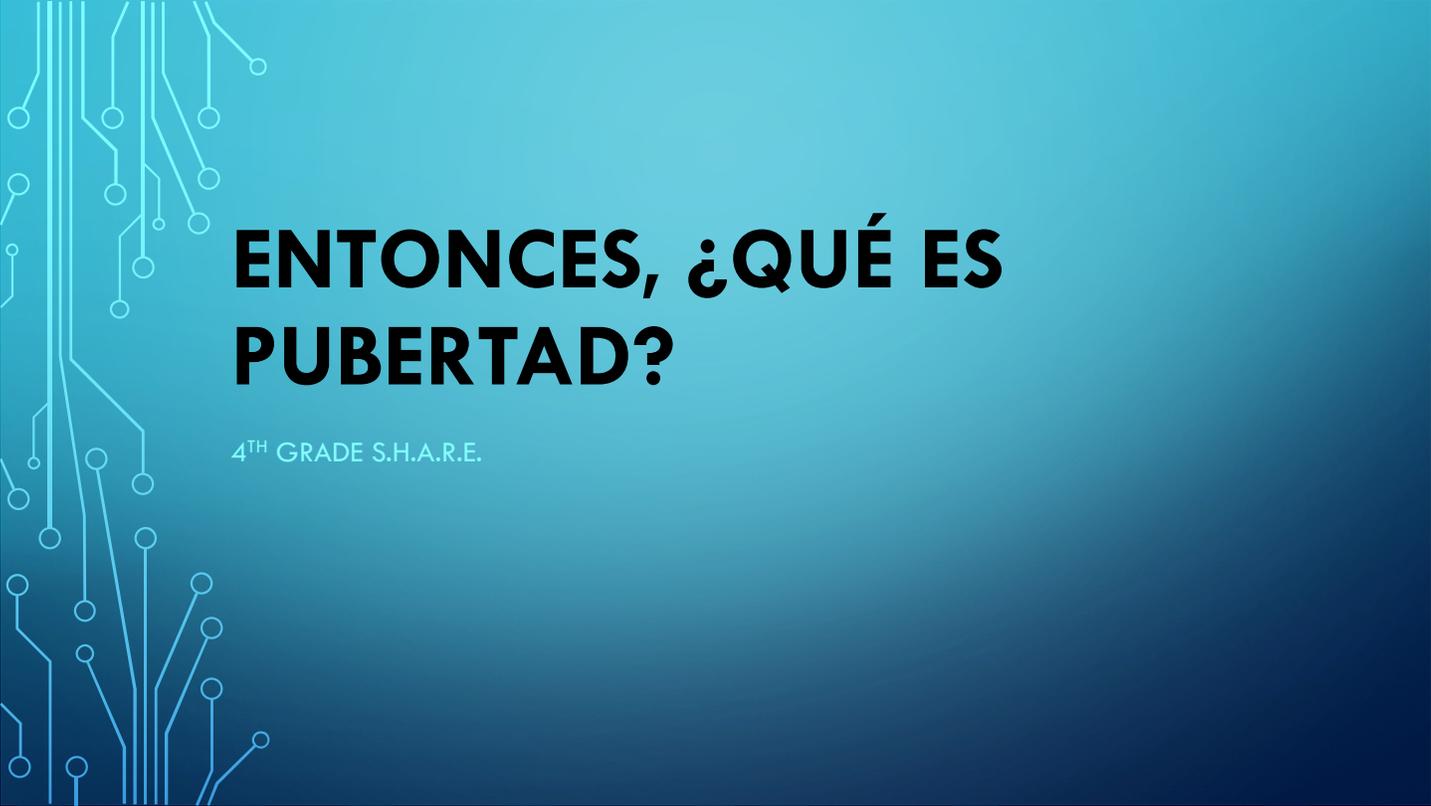
- Copiar: haga un juego de las tarjetas de actividades que se encuentran en la parte posterior de este paquete.
- Haga una copia de las tarjetas de Cambio Social, Cambio Emocional y Cambio Físico

**Introducción a la lección:**

- S.H.A.R.E. es importante para todos en la clase.
- El objetivo es que cada uno de ustedes sienta que estas clases se relacionan con usted y su vida.
- Este plan de estudio y las conversaciones de clase resultantes tienen la intención de ser respetuosos e inclusivos de muchas perspectivas y permitir que todos los estudiantes se vean a sí mismos y comprendan su propia salud y sexualidad.
- El propósito de COMPARTIR es ayudarlo a tomar decisiones informadas y evitar comportamientos que lo pongan en riesgo.
- Todas las preguntas son bienvenidas. Si no se siente cómodo preguntando en clase, he proporcionado papel para preguntas anónimas, o puede hablar conmigo más tarde.
- Hablaremos de esto como si fuéramos científicos/médicos porque usaremos los términos anatómicos correctos para las partes de nuestro cuerpo.
  - Es importante que sepamos los términos correctos para todas las partes de nuestro cuerpo

***El uso de palabras slangs:*** si los estudiantes usan palabras slangs, tenga en cuenta que ese puede ser el único idioma que hayan escuchado antes de esta clase. También es posible que solo estén tratando de sacarle de quicio. Dado que no sabrá su motivación, si usan un término de slangs, corríjalos suavemente (recuérdelos que; estamos usando los términos anatómicos correctos, como científicos) y pídale que continúen. Por ejemplo, si dijeran "bolas" por "testículos", es probable que haya algunas risas. Simplemente diga: "¿Y cuál es la palabra que aprendimos para 'bolas'?" y repita usando el término testículos.

Diapositiva 1: Lección:



# ENTONCES, ¿QUÉ ES PUBERTAD?

4<sup>TH</sup> GRADE S.H.A.R.E.

Diga algo como; Hoy vamos a hablar sobre la pubertad, los cambios que ocurren y las formas de lidiar con esos cambios. Nos vamos a centrar en los aspectos físicos, sociales y emocionales de la pubertad.

Diapositiva 2:

## Pubertad

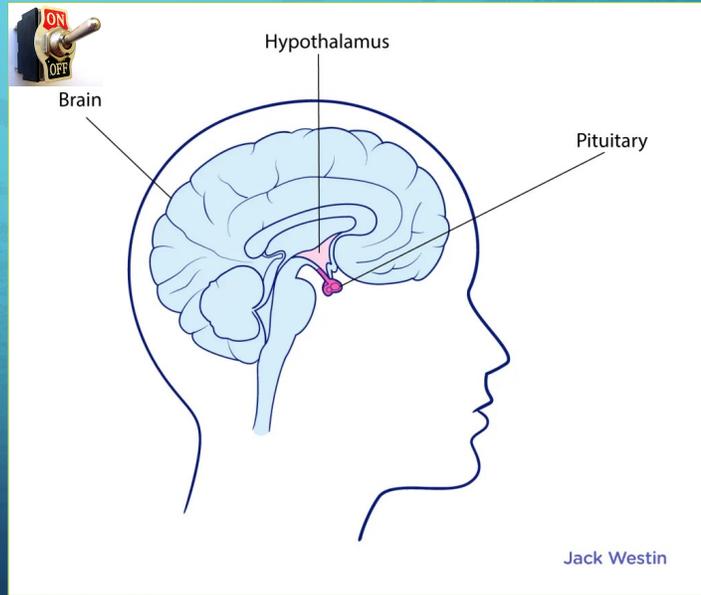
Es el momento en que su cuerpo comienza a desarrollarse y cambiar a medida que pasa de niño a adulto.



- ¿Qué sabes sobre la pubertad?
  - Indague: cualquier aporte del estudiante que una persona pueda experimentar mientras atraviesa por la pubertad.
- Pubertad-
  - La pubertad puede comenzar entre los 9 y los 14 años y puede comenzar antes para algunos o más tarde para otros.
    - Cada persona comienza la pubertad cuando le conviene a su cuerpo (su cuerpo decide).
    - También relativo a cuando los padres comenzaron la pubertad.
  - Los cuerpos con vulvas generalmente comienzan la pubertad antes que los cuerpos con penes.
  - La pubertad no ocurre de una sola vez.
    - Viene en etapas y lleva muchos años.
    - Puede tener algunos signos de pubertad a una edad temprana, mientras que otros cambios aparecen años después.
    - Los cuerpos son únicos, por lo que la pubertad es diferente para cada persona.
      - A cada persona le sucede en su propio ritmo.

Diapositiva 3: ¿Qué inicia la pubertad?

## ¿CÓMO COMIENZA LA PUBERTAD?



- ¡El cerebro!
  - Ubicada en el cerebro, la glándula hipotálamo envía hormonas especiales a la glándula pituitaria iniciando el inicio de la pubertad.
  - La glándula pituitaria luego envía hormonas especiales a través del torrente sanguíneo a los órganos reproductivos, lo que da comienzo a la pubertad.
    - La glándula pituitaria es una glándula con forma de guisante que se encuentra justo debajo del cerebro.



## CUÁLES SON ALGUNOS CAMBIOS QUE OCURREN DURANTE LA PUBERTAD

- ¿Cuáles son algunos cambios que ocurren durante la pubertad?
  - Si los estudiantes mencionaron algo antes, recapitular e investigar otros cambios que pueden ocurrir durante la pubertad.

**Notas del maestro:** Cambios en el cuerpo durante la pubertad: consulte mientras repasa los cambios

La pubertad es el período de la vida de una persona en el que sus cuerpos se vuelven capaces de reproducirse. Básicamente, es cómo el cuerpo de una persona cambia de ser un niño a un adulto. Para todos, la pubertad está marcada por tres cambios principales: 1) crecimiento rápido del cuerpo, 2) maduración de las gónadas (las partes del cuerpo que secretan hormonas sexuales como el estrógeno y la testosterona, por lo que en un cuerpo con pene, son los testículos, y en un cuerpo con una vulva, los ovarios), y 3) el desarrollo de características sexuales secundarias. Las características sexuales secundarias son aquellas que hacen que el cuerpo de un adulto sea diferente al cuerpo de un niño, pero no se requieren para la reproducción, por lo que cosas como el vello facial y corporal, los cambios de voz (para un cuerpo con pene), el crecimiento de los senos (para un cuerpo con una vulva), y glándulas productoras de aceite y sudor. Estos cambios pueden ocurrir desde los 7 u 8 años para algunas personas, y hasta los 15 o 16 para otras.

Específico para el crecimiento acelerado. . . La rápida aceleración de la estatura y el peso que se produce durante la pubertad se denomina crecimiento acelerado de la adolescencia. Durante este período, los cuerpos con pene tienden a crecer, en promedio de unas cuatro pulgadas por año. Los cuerpos con vulvas tienden a crecer, en promedio, unas tres pulgadas por año. También vemos cambios en el peso. Esto se debe a aumentos tanto en el músculo como en la grasa corporal. La mayoría de las personas aumentan aproximadamente la mitad de su peso adulto durante la pubertad. Esto es totalmente normal, e incluso

necesario. La mayoría de los cuerpos no comenzarán a menstruar o producir espermatozoides hasta que haya comenzado ese crecimiento acelerado. Sin suficiente músculo y grasa corporal para la edad adulta, a menudo no es posible que los cuerpos con vulvas queden embarazados y lleven un bebé a término.

### ***Se ponen más alto/alta***

- Todo el mundo pasa por la pubertad a un ritmo diferente. Esto es muy normal.
- 
- La altura que tendrá, está determinada en gran medida por los genes, o si los miembros de su familia biológica eran altos, bajos o intermedio

### ***Ganan peso***

- Todos los jóvenes experimentan algunos cambios corporales durante la pubertad. A veces esto se debe al crecimiento físico; a veces esto se debe a un aumento de grasa en el cuerpo. Ambos son completamente normales.
- La mayoría de las personas aumentan aproximadamente la mitad de su peso adulto durante la pubertad. Esto es totalmente normal, e incluso necesario. La mayoría de los cuerpos no comenzarán a menstruar o producir espermatozoides hasta que haya comenzado ese crecimiento acelerado. Sin suficiente músculo y grasa corporal para la edad adulta, a menudo no es posible que los cuerpos con vulvas queden embarazados y lleven un bebé a término.

### ***Crece los senos***

- Es normal que un seno sea un poco más grande que el otro
- La mayoría de los cuerpos con vulvas típicamente desarrollan senos.
- Algunos cuerpos con penes pueden desarrollar senos temporalmente. Esto se llama “ginecomastia” y puede ser muy vergonzoso y un tema delicado. Cuando esto sucede, pueden ocurrir muchas burlas e intimidación, lo cual es completamente inapropiado e incorrecto. El crecimiento de estos senos generalmente desaparece por sí solo.

### ***Crece el vello debajo de los brazos, en las piernas, alrededor de los genitales***

- Para las personas con cabello más oscuro, este crecimiento de vello puede ser más pronunciado.
- Algunas personas optan por afeitarse este vello, ya sea en la cara, las piernas, las axilas o en cualquier otra parte. No hay una razón médica para afeitarse, solo se trata de una preferencia personal. Si se afeita cerca de los genitales, es muy importante tener mucho cuidado.

***Se obtiene acne***

- Durante la pubertad, tu cuerpo comienza a producir más grasa. El aceite y la suciedad que quedan atrapados en los poros pueden provocar granos o un acné más generalizado.
- Las espinillas pueden aparecer en la cara o en otras partes del cuerpo, como la espalda o los hombros.
- Por lo general, esto es un grano ocasional aquí y allá; a veces puede ser más grave. Si tiene mucho acné, hable con el padre/la madre o cuidador de la salud acerca de ver a un dermatólogo (médico de la piel)

***La textura del cabello puede cambiar***

- No todos experimentan un cambio en la calidad del cabello durante la pubertad, pero muchas personas sí.

- El cabello previamente lacio a veces se vuelve más rizado o más grueso; el cabello más claro puede oscurecerse.

***Las hormonas están furiosas***

- Las hormonas son los químicos naturales que se encuentran en nuestros cuerpos. Todos los tenemos, ya seamos niños o adultos.
- Las hormonas son responsables de todos los cambios físicos en la pubertad (así como algunos de los cambios emocionales). Durante la pubertad, están presentes en niveles muy altos, pero se nivelan un poco una vez que se termina la pubertad

***La voz se profundiza***

- Esto es más pronunciado en cuerpos con penes. Sin embargo, los niños de todos los géneros pueden experimentar una voz más profunda durante la pubertad.

***Erecciones espontáneas***

- Cuando los penes se paran solos, se llama “erección”. Esto ha estado sucediendo desde la infancia y es totalmente normal. Pero durante la pubertad y más allá, puede ocurrir con más frecuencia y ser más notorio. También, las erecciones pueden durar más.
- Durante la pubertad, las erecciones pueden surgir de la nada o espontáneamente. Ni siquiera tienen que estar pensando o mirando nada en particular. Si bien esto puede ser vergonzoso, también tienden

a desaparecer por sí solos después de un período breve.

### ***Voz roncosa- crujiente – parece que se quiebra-***

- A veces, las voces de los niños se profundizan dramáticamente, yendo de más alto a más bajo. Otras veces, habrá una transición entre los dos donde la voz se quiebra. Esto puede sonar divertido, pero generalmente hace que la persona se sienta cohibida. El crujido es temporal y la voz será más baja en el otro extremo.

### ***Menstruación***

- Uno de los cambios más dramáticos que experimenta un cuerpo con vulva es la menstruación o el período. Esto es parte del ciclo mensual normal en el que el cuerpo se prepara para un posible embarazo mediante la formación de un revestimiento de sangre y tejido corporal en el útero.
- Una vez al mes, uno de los ovarios libera un óvulo o huevo. ¡Este es un huevo pequeño, no es como un huevo de gallina! Esto significa que el cuerpo se está preparando para un momento en el futuro, cuando sea mayor y desee quedar embarazada. Si ocurre sexo pene-vagina sin protección después de que se libera el óvulo, ese óvulo puede encontrarse con un espermatozoide y luego adherirse a la pared del útero. Cuando eso sucede, puede ocurrir un embarazo. Si no se produce un embarazo, el revestimiento del útero ya no es necesario, por lo que este y el diminuto óvulo abandonan el cuerpo durante la menstruación o el período. Esto dura de 5 a 7 días. Hablaremos de esto más en otra clase.

### ***Sueños mojados***

- Cuando los cuerpos con penes comienzan a producir semen, ese es el líquido que sale de sus penes y contiene espermatozoides. Es normal que este semen salga mientras duermes. Esto se llama “emisión nocturna” o “sueño húmedo”.
- Algunos piensan que han mojado la cama, pero no es así. Es perfectamente normal y sucederá con menos frecuencia a medida que sean mayores.

### ***Las caderas se ensanchan***

- Esto le sucede a la mayoría de los cuerpos con vulvas y puede variar de sutil a más pronunciado. Es completamente normal.

### ***Desarrollo muscular***

- La mayoría de los cuerpos con pene experimentan más crecimiento muscular durante la pubertad que los cuerpos con vulva.
- Todos somos diferentes, e incluso después de la pubertad algunos cuerpos pueden ser más o menos musculosos.

### ***El sudor empieza a oler***

- La transpiración, o sudor, proviene de las glándulas sudoríparas que siempre ha tenido en su cuerpo. Pero gracias a la pubertad, estas glándulas no solo se vuelven más activas que antes, sino que también comienzan a secretar diferentes sustancias químicas en el sudor que tiene un olor más fuerte. Es posible que notes este olor debajo de los brazos en las axilas. Los pies y genitales también pueden tener nuevos olores.
  - La mejor manera de mantenerse limpio es bañarse o ducharse todos los días con un jabón suave y agua tibia. Esto ayudará a eliminar cualquier bacteria que contribuya a los olores. Usar ropa, calcetines y ropa interior limpios todos los días también puede ayudarlo a sentirse limpio. Si suda mucho, es posible que las camisas, camisetas, calcetines y ropa interior hechos de algodón u otros materiales naturales ayuden a absorber el sudor de manera más efectiva.
  - Si le preocupa el olor de sus axilas, puede intentar usar un desodorante o un desodorante con antitranspirante. Los desodorantes eliminan el olor del sudor cubriéndolo, y los antitranspirantes en realidad detienen o secan la transpiración. Vienen en barras, roll-on, geles, aerosoles y cremas y están disponibles en cualquier farmacia o supermercado. Todas las marcas son similares (y las que dicen que están hechas para un hombre o para una mujer también son similares, excepto por algunos perfumes que se agregan).
  - Si elige usar desodorante o antitranspirante, asegúrese de leer las instrucciones. Algunos funcionan mejor si los usas por la noche, mientras que otros recomiendan ponértelos por la mañana. Pero tenga en cuenta que algunos adolescentes no necesitan desodorantes ni antitranspirantes. Entonces, ¿por qué usarlos si no es necesario? Los comerciales de desodorantes y antitranspirantes pueden tratar de convencerlo de que no tendrá amigos ni citas si no usa su producto, pero si cree que no huele mal y se baña o ducha todos los días y usa ropa limpia, es posible que estar bien sin ellos
    - Salud de los dientes- [Hygiene Basics \(for Teens\) - Nemours KidsHealth](#)
-

Diapositiva 5: Cambios que experimentan la mayoría de los cuerpos

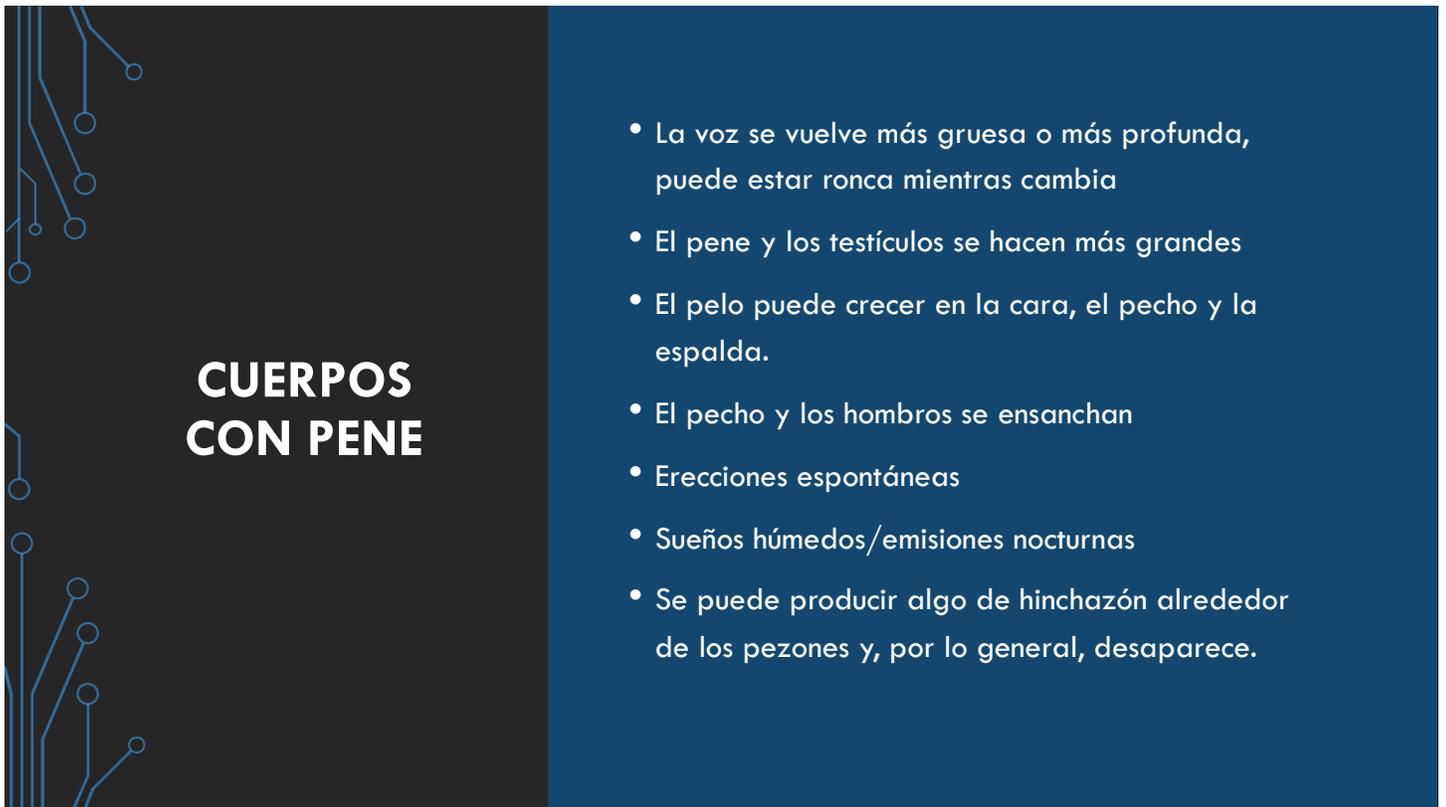
## TODOS LOS CUERPOS

- Acné, también conocido como granos
- Suda más - huele malEl cabello crece en lugares nuevos .debajo de los brazos
- Área púbica
- Puede crecer más vello en brazos y piernas.
- Hormonas: causan cambios de humor extremos
- Dolores de crecimiento: dolor en brazos y piernas.
- Desarrollo muscular
- Cambios en el tamaño del cuerpo, crece más alto/alta
- Aumento de peso



DRAFT

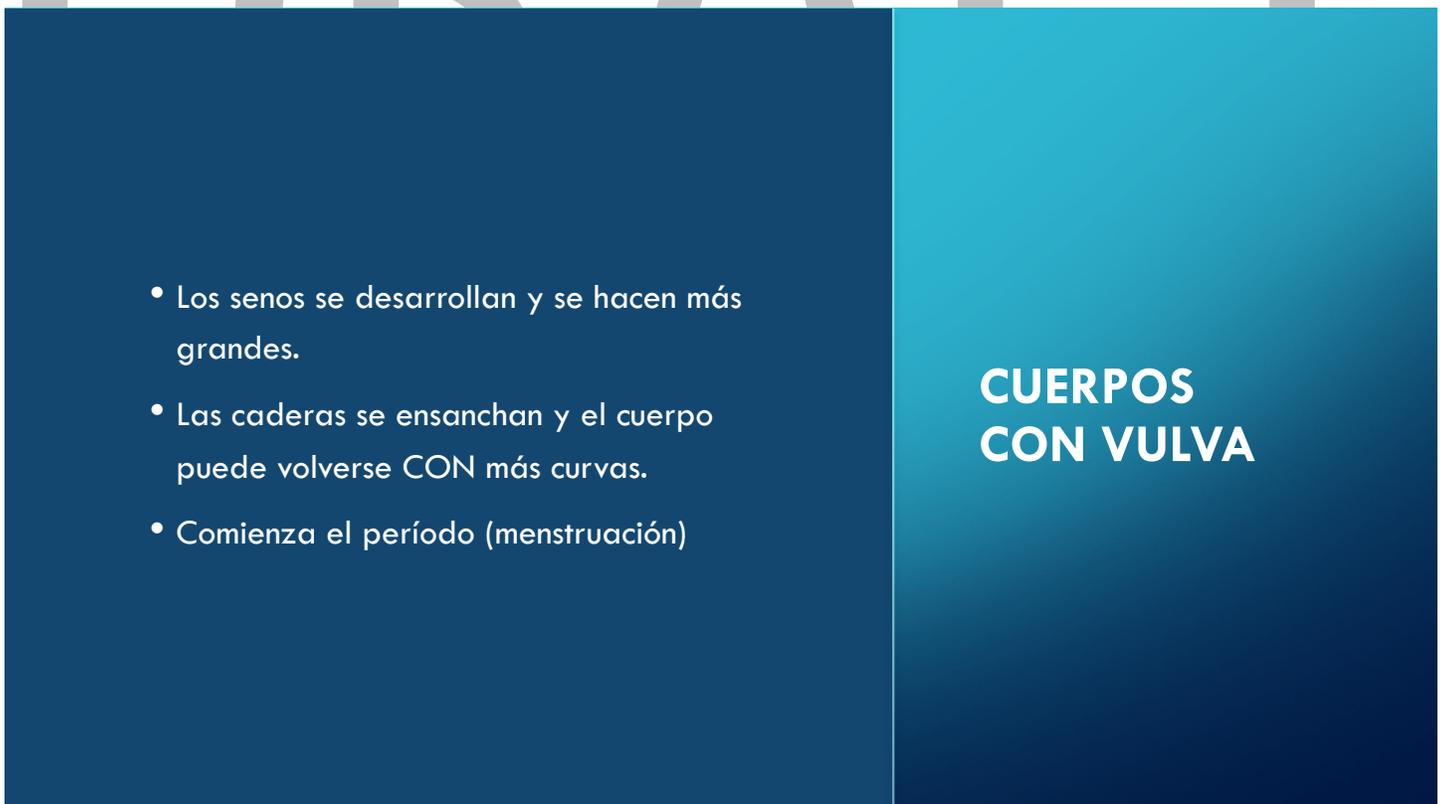
**Diapositiva 6:** Los cambios que la mayoría de los cuerpos con pene experimentan:



## CUERPOS CON PENE

- La voz se vuelve más gruesa o más profunda, puede estar ronca mientras cambia
- El pene y los testículos se hacen más grandes
- El pelo puede crecer en la cara, el pecho y la espalda.
- El pecho y los hombros se ensanchan
- Erecciones espontáneas
- Sueños húmedos/emisiones nocturnas
- Se puede producir algo de hinchazón alrededor de los pezones y, por lo general, desaparece.

**Diapositiva 7:** Los cambios que experimentan la mayoría de los cuerpos con una vulva



## CUERPOS CON VULVA

- Los senos se desarrollan y se hacen más grandes.
- Las caderas se ensanchan y el cuerpo puede volverse CON más curvas.
- Comienza el período (menstruación)

- Esos son muchos cambios por los que pasará nuestro cuerpo. Veamos un breve video sobre formas de cuidar nuestro cuerpo.
  - Preste mucha atención y esté listo para compartir algunas formas en que podemos manejar los cambios que ocurrirán durante la pubertad.

**Diapositiva 8: Video:** Todos curiosos/pubertad (stop at 3:45) <https://youtu.be/tyzXx2e5y1U>

## CADA CUERPO ES CURIOSO: PUBERTAD



A menudo, tendemos a centrarnos en los cambios físicos de la pubertad (como acabamos de hacer), pero también hay cambios sociales y emocionales que ocurren durante la pubertad.

Diapositiva 9: Cambios sociales



# CAMBIOS SOCIALES

COMO INTERACTUA CON OTROS

Diapositiva 10: Cambios emocionales

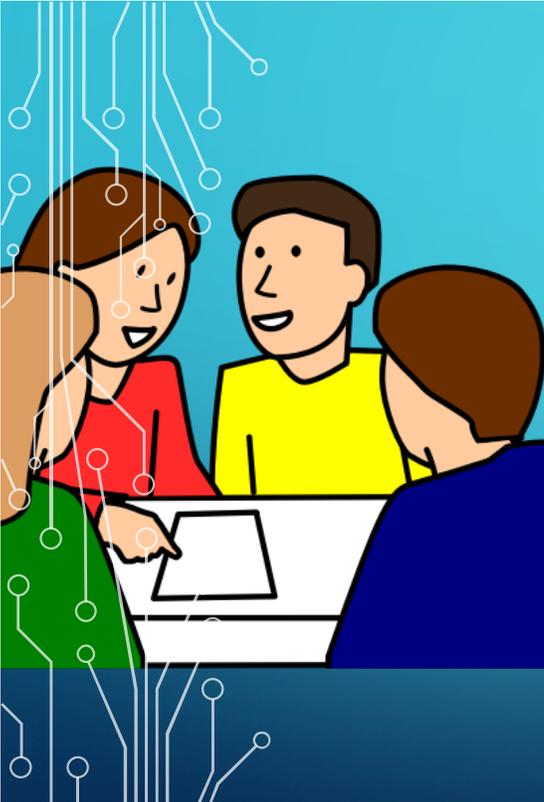


# CAMBIOS EMOCIONALES

LOS SENTIMIENTOS Y LAS EMOCIONES  
COMIENZAN A CAMBIAR

- Ahora, vamos a hacer una actividad donde ordenaremos los cambios físicos, emocionales y sociales en el encabezado apropiado.
- Veamos si puede averiguar qué cambio va bajo qué encabezado.

**Diapositiva 11:** Actividad: ¿Puedes identificar el cambio?



## PUEDES IDENTIFICAR LOS CAMBIOS?

- **Se les entregará una hoja con un cambio físico, emocional o social.**
- **Como grupo, decidirán a qué grupo corresponde su cambio.**
- **Una vez decidido, una persona adjuntará su cambio al grupo que cree que encaja mejor.**

- 3 hojas de papel encuadernado o áreas alrededor con etiquetas de cambios sociales, emocionales y físicos.
- Haga que los estudiantes trabajen individualmente, en parejas o en tróada.
- Con el papel boca abajo: reparta una hoja a cada persona/grupo.
- Una vez que todos tengan uno, pídale que determinen como grupo si su cambio es social, emocional o físico.
- Una vez decidido, pídale a un miembro del grupo que coloque el cambio bajo el título que considere apropiado.

Cuando los grupos hayan terminado, repase cada agrupación y determine como grupo si es una ubicación adecuada.

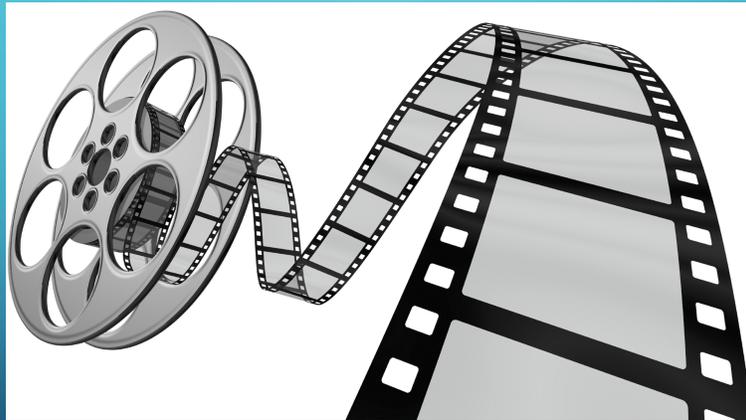
Recuerde a los estudiantes que los muchos cambios que ocurren en la pubertad son perfectamente normales y suceden a su propio ritmo cuando su cuerpo decide

- Este es el momento de la vida en el que está comenzando el largo viaje hacia la edad adulta..
  - o Es posible que desee pasar más tiempo con amigos que con la familia.

- o Puede comenzar a preguntarse en quién se convertirá.
- o Tus emociones pueden estar por todas partes, desde súper feliz hasta lágrimas (todo en un corto período de tiempo)
- o Estas son solo algunas de las cosas que pueden suceder, ¡pero todas son totalmente NORMALES!

**Diapositiva 12: Video:** Puberty: Feeling Depressed, Happy and Other Emotions (1:45) *Pubertad: sentirse deprimidos/a, feliz y otras emociones* - <https://youtu.be/mAPLTaRM48Y>

## **PUBERTAD: SENTIRSE DEPRIMIDOS, FELIZ Y OTRAS EMOCIONES**



Recuerda; si tienes más dudas, siempre puedes hablar con un adulto de confianza.

Diapositiva 13:

## ¿CON QUIÉN PUEDES HABLAR?

|                  |                       |                     |                       |
|------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|
| Padre o guardián | Adulto de confianza   | Consejero escolar   | Enfermera escolar     |
| Maestro          | Líder basado en la Fe | Clínica de la salud | Proveedor de la salud |

DRAFT