



¡Hola amiguito!. ¿Quieres aprender a conocer los cambios que suceden en tu cuerpo al entrar en la pubertad?



1. INTRODUCCIÓN:

Conforme la persona se desarrolla, va diferenciando sus características físicas. Si bien es cierto que estas diferencias existen desde el nacimiento, en la niñez no son muy notorias, (excepto los órganos sexuales), lo que viene a diferenciarse después en dos etapas decisivas del crecimiento, estos son la pubertad y la adolescencia.

Por ahora solo nos ocuparemos del estudio de la pubertad.

2. LA PUBERTAD:

A. DEFINICIÓN:

Es la etapa de la vida en la que la persona esta lista para procrear (tener hijos). Se caracteriza por los cambios físicos que se dan entre los 10 á 12 años en las mujeres, y los 11 y 12 años en los varones.

Debes diferenciarla de la adolescencia, que es nombre que da a todo el periodo, que incluye cambios más amplios en lo psicológicos, las emociones y sentimientos las relaciones con los demás, el pensamiento, etc.

Estos cambios físicos que se dan en la pubertad no aparecen todas a la vez, ni en todas las personas al mismo tiempo.

No te preocupes, cada cuerpo posee su propio ciclo. Conocer estos cambios no debe generarte ansiedad, piensa que es parte del proceso previo a convertirte en adulto.

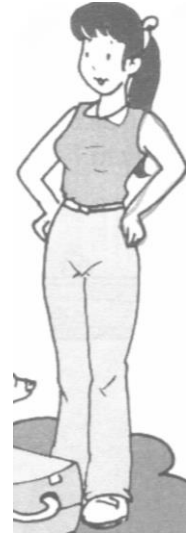
La primera menstruación (menarquía) marca el inicio de la pubertad.

En las mujeres del pueblo Chayahuita, en la amazonia peruana. Aquella que esta menstruando pasa ocho días dentro de un mosquitero mientras que sus familiares ancianas cuidan de ella, luego de este ritual, esta lista para casarse.

3. ¿QUÉ CAMBIOS FÍSICOS OCURRE EN EL CUERPO DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS AL ENTRAR EN LA PUBERTAD?:

En ustedes niñas:

- Aumento de estatura.
- Hombros estrechos.
- Aparición del acne, en la cara y la espalda.
- El cambio de la voz, se hará más aguda.
- Desarrollo de los genitales internos (vagina y útero).
- Gran apitito e inclinación por el ejercicio físico.
- El crecimiento de los senos y del bello púbico y axilar.
- El ensanchamiento de las caderas y disminución en el tamaño de la cintura.
- La aparición de la primera menstruación (menarquia).



SOLO PARA NIÑAS: La menstruación o menarquia es el fenómeno fisiológico femenino que consiste en flujo sanguíneo genital que aparece cada 27 – 30 días. Se inicia en la pubertad y cesa en la menopausia

En ustedes niños.

- El aumento de estatura.
- El cambio de la voz que se hará más grave.
- La aparición de las espinillas y el acne.
- La aparición del bello púbico y axilar.
- El crecimiento de los órganos sexuales.
- La aparición de los de los bigotes y la barba.
- Preferencia por el ejercicio físico.
- Presencia ocasional de segregaciones espermáticas o seminales (noches húmedas).
- Apetito voraz.



DEMUESTRO LO QUE APRENDÍ: (desarrollarlo en el cuaderno en la hora de clases):



- Aprendí que la pubertad es... y se inicia...
- Aprendí que los niños y las niñas, antes de llegar a la pubertad solo son diferentes, físicamente en... porque...
- Ahora dibujaré la figura de una persona (según mi condición sexual) y luego indico con una flecha, las partes físicas que cambian durante la pubertad.
- Escribo un comentario acerca del desarrollo de la pubertad en la mujer de la selva.



Si no lo repaso en casa, se me olvida.



La Pubertad no solo es una etapa de cambios extraños en nuestro cuerpo, sino también de descubrir potencialidades y anhelos. Disfrútala y serás feliz.