

**MARSH Media**  
P.O. Box 8082 Shawnee Mission, Kansas 66208

**GUIA DEL MAESTRO**  
**PUBERTAD: UN TRAYECTO A TRAVÉS DE LOS CAMBIOS FÍSICOS,**  
**EMOCIONALES Y SOCIALES DE LAS NIÑAS**  
**NO. 9574**  
**Recomendado para 4<sup>o</sup> a 6<sup>o</sup> grados.**

**Parte 1:** Ella está preocupada sobre una forma de permiso que recibió en la escuela así que le confía a su hermana mayor Emily, que tiene miedo y vergüenza de que su grupo del salón va a hablar sobre la pubertad. Emily a cambio le ofrece información confiable sobre los cambios físicos que deben esperarse.

**Parte 2:** Mientras Ella y sus amigos están en una comida en el vecindario, su hermana Emily y su amigo Andrew hablan sobre los diversos cambios emocionales y sociales que tanto los niños como las niñas experimentan durante la pubertad.

**1<sup>a</sup> parte.- Temas:**

- Cambios físicos
- Sistema reproductivo femenino
- Hormonas
- Síndrome premenstrual
- Transpiración y acné
- Higiene y salud

**2<sup>a</sup> parte.- Temas:**

- El respeto a ti misma y a los demás
- Imagen corporal
- Presión social
- Intimidación/acoso (*Bullying*)
- Auto-estima
- Sentirse socialmente incómoda
- Grupo de amigos cercanos (*Cliques*)
- Ejercicio, sueño y nutrición

# GUIÓN

## 1ª Parte – Cambios físicos

**Mamá:** Oye, podrías necesitar... ¡esto! Diviértete en la fiesta de pijama de Ella, y recuerda que solo estoy a dos puertas de distancia si me necesitas.

**Madison:** Gracias mamá. Y ¡no te preocupes! ¡Solo estoy a dos puertas de distancia si TÚ me necesitas!

**Papá:** OK, bueno, que lo pases bien. ¿Traes tu celular Hannah?

**Hannah:** Lo tengo, ¡adiós papá!

**Hermana:** Mamá está trabajando esta noche, así que envíame un texto más tarde para verificar. ¡Te vas a divertir mucho!

**Sasha:** Yo sé. ¡He estado esperando esto por un mes! ¡¡Adiós!! ¡Hola Madison! ¡Hola Hannah!

**Niñas hablan todas al mismo tiempo:** Traje ese libro que me pediste - ¿Me prestas unos calcetines?- ¿Qué vamos a comer? - ¿Qué tan tarde nos podemos quedar despiertas?

**Mamá:** ¡Wow!

**Emily:** ¿Así era yo?

**Mamá:** ¡Tú eras peor! ¡Pero todos pasan por eso!

**Emily:** ¡Supongo que esto solo es parte del viaje!

**Emily:** Oye Ella, ¿todo bien por aquí? ¿Qué estás haciendo aquí sola? ¿Dónde están las demás niñas?

**Ella:** Oh, están abajo viendo una película. Yo...

**Emily:** Bueno, ¿qué pasa?

**Ella:** La próxima semana nos van a hablar sobre la pubertad y el desarrollo humano en la clase de salud, tengo que darle a mamá la hoja de permiso. Solo que es tan... VERGONZOSO... Y raro... y me da un poco de miedo.

**Emily:** Bueno, no tiene por qué ser vergonzoso, o raro, o darte miedo. Y estaría muy bien hablar con mamá sobre estas cosas de la pubertad.

**Ella:** ¿De verdad?

**Emily:** Sí, ella puede ser... te sorprenderías. La pubertad nos pasa a todos. Yo pasé por ella, todos mis amigos pasaron por ella. Sí, ¡incluso nuestros padres la pasaron! Todas las niñas y todos los niños, ¡todos pasamos por la pubertad! Y probablemente haya veces que te sientes incómoda, o torpe, o insegura. Pero luego sabes que te está pasando esto, y por qué no debes sentir miedo o estar confundida.

**Ella:** ¡Solo quisiera saber qué debo esperar!

**Emily:** Bueno, ¿te ayudaría si te hablo de algunas cosas que yo aprendí cuando tenía tu edad?

Primero que nada, para las niñas, la pubertad normalmente empieza entre los ocho y diecisiete años. Hay muchas glándulas diferentes que le dan una variedad de sustancias a tu cuerpo para que funcione. Hay glándulas sebáceas y glándulas sudoríparas. Otras glándulas producen sustancias químicas llamadas hormonas, que corren a través de la sangre hacia los diferentes órganos en el cuerpo. Las hormonas son

las que causan los diversos cambios que ocurren durante la pubertad. Todo comienza con la glándula pituitaria, que está localizada en la base de tu cerebro.

La glándula pituitaria es a veces llamada la glándula maestra del cuerpo, porque controla muchas funciones corporales, como el crecimiento y el desarrollo. Esta glándula produce hormonas que estimulan las glándulas reproductivas, que están en la región púbica. Las glándulas reproductivas envían MÁS hormonas: estrógeno y progesterona, para iniciar todo tipo de cambios en tu cuerpo.

Durante este tiempo, tu estatura y tu peso van a aumentar y vas a empezar a verte como una mujer joven. Tus senos van a empezar a desarrollarse y pueden estar más sensibles. Tus caderas se van a empezar a ensanchar porque los huesos de la pelvis se ensanchan. Va a empezar a crecer vello en la zona púbica, las axilas y las piernas. Algunas niñas se afeitan las piernas y las axilas por razones estéticas. Pero en realidad necesitas ver con tu mamá u otra persona adulta en quien confíes antes de probar tú misma. Y nunca debes compartir las navajas de afeitar con otra persona ya que puede ser un medio de contagio de virus o bacterias.

Durante la pubertad, las glándulas sudoríparas en tu cuerpo se vuelven muy activas. El propósito del sudor (la transpiración) es el de ayudarte a enfriar tu cuerpo. Las glándulas sudoríparas que comienzan a funcionar en el nacimiento, llamadas glándulas ecrinas, producen la transpiración clara y sin olor.

Pero el olor corporal es causado por las glándulas apocrinas, que son las glándulas sudoríparas que empiezan a funcionar en la pubertad. Las glándulas apocrinas producen la transpiración que puede oler mal cuando está en contacto con las bacterias de la piel. Ya que hay muchas glándulas apocrinas debajo del brazo, en las axilas, muchas personas usan desodorantes o antitranspirantes para combatir el olor corporal. También puedes reducir el olor corporal tomando una ducha o un baño todos los días, y usar ropa limpia todos los días también puede ayudar.

Y claro, no te olvides de cepillar tus dientes por la mañana y por la noche, y también usar hilo dental.

Tu piel contiene glándulas que producen grasa para ayudar a mantenerla saludable. En la pubertad, esas glándulas sebáceas aumentan su actividad y producen más grasa que puede quedarse atrapada en los poros, causando que salgan granos o espinillas. La mejor forma de combatir los granos y espinillas es manteniendo tu piel limpia. Lávate la cara con agua y un jabón suave, o con un limpiador facial al menos dos veces al día. Mantén tus manos limpias y evita tocarte los granos. Habla con tus padres o la enfermera de la escuela para saber cuál es el mejor limpiador para ti.

Una de las tantas cosas que aprendí cuando pasé la pubertad es RESPETAR que cada persona es diferente. Todos empezamos a cambiar cuando nuestro cuerpo está listo. Algunas de mis amigas empezaron a desarrollarse antes que yo y otras después. Si nos mantenemos unidas y nos apoyamos unas a otras, podemos hacer que estos cambios sean más fáciles de manejar. Solo recuerda que tú vas a comenzar la pubertad cuando TU cuerpo esté listo.

**Ella:** Vamos a aprender sobre el sistema reproductor. Parece muy... ¡COMPLICADO!

**Emily:** Bueno, es un POCO complicado, ¡pero también es maravilloso!

Los órganos reproductores internos de la mujer se localizan en la zona pélvica y son el útero, los ovarios, las trompas de Falopio y la vagina.

El útero tiene una forma parecida a la de una pera volteada boca abajo, y es más o menos del tamaño de tu puño. El útero tiene algunos de los músculos más fuertes del cuerpo femenino.

Los ovarios están a cada lado del útero, y se conectan con éste por medio de las trompas de Falopio. El útero termina en la vagina, que es un tubo vacío que conecta al útero hacia el exterior del cuerpo. La

abertura de la vagina se encuentra entre la uretra y el ano. La uretra y el ano no forman parte del sistema reproductor. La función de la uretra es la de eliminar el desecho líquido en forma de orina. La función del ano es la de eliminar el desecho sólido en forma de excremento.

**Ella:** Entonces ¿Por qué las niñas tienen el periodo?

**Emily:** La función del sistema reproductor es la de hacer nuevos seres humanos.

Hablamos de que la glándula pituitaria origina los cambios en tu cuerpo. Pues también produce hormonas para estimular las glándulas reproductoras. En las niñas, estas glándulas son los ovarios. Los ovarios almacenan miles de células reproductoras, llamadas óvulos. Alrededor de cada mes, comenzando en la pubertad, un óvulo alcanza la madurez en uno de los ovarios y es liberado hacia la trompa de Falopio. Este proceso se llama ovulación. Después de la ovulación, el óvulo viaja a través de la trompa de Falopio hacia el útero. Es durante este proceso cuando el óvulo al pasar por la trompa de Falopio que puede combinarse con una célula reproductora masculina, llamada espermatozoide. Si el espermatozoide se une al óvulo, se dice que el óvulo ha sido fertilizado, lo que significa que la mujer está embarazada.

Durante el mes, el útero ha ido formando una capa de tejido y sangre en preparación para recibir al óvulo fertilizado. El óvulo fertilizado se adjunta por sí mismo a la pared del útero, donde estará protegido y alimentado mientras va creciendo como un bebé.

**Ella:** Algunas niñas de mi salón ya tuvieron su primer periodo, y otras no.

**Emily:** Cada niña es diferente. Cada niña empieza en diferente momento, cuando su cuerpo esté listo. ¡Déjame decirte cómo funciona! En la mayoría de las niñas su periodo inicia unos dos años después de que sus senos se han desarrollado, y después de que ha salido vello corporal. Esto es lo que sucede:

Si el óvulo femenino no es fertilizado por un espermatozoide masculino, no se adjunta a la pared del útero. En su lugar, la capa de tejido del útero se disuelve y se desliza hacia el exterior de la pared del útero. Entonces, en un periodo aproximado de 3 a 7 días, la sangre y el tejido de esa capa junto con el óvulo, fluyen hacia afuera del cuerpo a través de la vagina. Al mismo tiempo un nuevo óvulo está madurando en el ovario, y el proceso inicia de nuevo. Este proceso se llama menstruación y llamamos periodo menstrual al tiempo durante el cual ocurre la menstruación.

Al principio tu periodo menstrual puede no ser regular, pero con el tiempo, puedes esperar que tarde entre tres a siete días cada 26 a 32 días. Cada niña es diferente, y cada niña tiene su propio ciclo. Estas diferencias son totalmente normales. Es muy importante respetar que cada niña comienza su periodo en tiempo diferente. Apoya a tus amigas, cuando su periodo comienza, o cuando están esperando y se preguntan qué pasa.

**Ella:** ¿Tenías miedo cuando ocurrió tu primer periodo?

**Emily:** Solo un poco. Mamá me habló sobre lo que debía esperar, y yo le había preguntado a la enfermera de nuestra escuela algunas otras cosas. Así que esto es lo que puedes esperar:

Durante la menstruación, el flujo de sangre debe absorberse. No es mucha sangre, y no toda sale al mismo tiempo; unas 4 a 12 cucharaditas entre 5 y 7 días. Algunas niñas usan toallas femeninas. Se adaptan a la parte interna de tu ropa interior con tiras adhesivas. Las toallas son cómodas, y no se ven a través de tu ropa. Algunas niñas usan tampones para absorber el flujo menstrual. En lugar de usarse como las toallas, los tampones se insertan dentro de la vagina. También puedes usar panti-protectores, que son más ligeros, y delgados que las toallas, justo antes del inicio o final de tu periodo, cuando el flujo es más ligero. Diles a tus amigas que hablen con sus mamás u otra mujer adulta en quien confíen, como la enfermera escolar, para saber si las toallas o los tampones son lo mejor para ellas. Cambia la

toalla o el tampón al menos cada cuatro horas. Los productos de higiene femenina nunca deben desecharse en el excusado. Puedes envolverlos en papel higiénico para tirarlos en la basura o en los contenedores especiales que hay en algunos baños. Mantén una higiene personal y toma un baño o una ducha diariamente.

**Ella:** ¿Tienes algún aviso de que tu periodo ya va a comenzar?

**Emily:** ¡Esa es una pregunta muy práctica!

Algunas niñas experimentan el síndrome pre-menstrual, ya sabes SPM, unos días antes de que inicie el periodo. Podrías sentirte un poco decaída, o notar que tus senos están más sensibles, quizás granitos en el rostro, o te sientes cansada o inflamada como que tu ropa no te sienta bien. Pero no te preocupes, que todo esto es normal, y pasa pronto. ¡Lo mejor es ESTAR PREPARADA!

Una buena idea es llevar contigo una toalla o tampón en tu bolsa, en caso de que empieces a menstruar lejos de tu casa. En la escuela siempre llévate un estuche en tu mochila que contenga una toalla, un panti-protector, y un cambio de ropa interior, para prevenir. Y en una emergencia, puedes usar papel higiénico doblado.

**Mamá:** Ella, ¿Por qué no estás abajo con las demás niñas?

**Ella:** Ah es que necesito que firmes esto. Vamos a estudiar sobre la pubertad la próxima semana en la escuela.

**Emily:** Y solo le estoy dando lo básico sobre lo que necesita saber.

**Mamá:** Oh, recuerdo que TÚ estabas muy nerviosa cuando llegó el momento de aprender sobre todos esos cambios. Algunas cosas resultan un poco difíciles de vivir. Podemos hablar más de esto más tarde si quieres.

**Emily:** Solo recuerda que cada niña crece y cambia de forma diferente, comienza su periodo en tiempo diferente.

**Mamá:** Pero todas pasamos por eso, y todo esto nos lleva a vivir nuevas experiencias y nuevas aventuras.

**Hannah:** ¡Ahí estás!

**Sasha:** ¿Y ustedes de qué tanto están hablando?

**Ella:** Oh nada...

**Mamá:** Ya se hacer tarde. Recuerda que los Smith nos invitaron a un BBQ mañana y dijeron que podrías invitar a tus amigas, así que ¡VAYAN A DORMIR!

**Emily:** ¡Buenas noches chicas!

## 2ª parte – Cambios emocionales y sociales

**Emily:** ¿Pudiste dormir ALGO anoche?

**Andrew:** No mucho, ¡Matthew y los muchachos estaban actuando como locos!

**Emily:** ¡Ni que lo digas! ¡Ella y las chicas estaban echando tremendo relajo!

**AMBOS:** ¡LAS HORMONAS!

**Andrew:** Y Matthew me hizo algunas preguntas muy interesantes.

**Emily:** ¡Yo sé! Ella me estuvo preguntando todo sobre la pubertad, sobre crecer, y todo eso.

**Andrew:** Sí, me hizo recordar lo INCÓMODO que me sentía a esa edad.

**Emily:** E inseguro.

**Andrew:** Recuerdo ese tiempo, a veces era doloroso y penoso, y...

**AMBOS:** ¡Muy cansado!

**Andrew:** ¡Pero lo pasamos!

**Emily:** ¡Como todos lo hacen!

**Andrew:** De lo que estamos hablando aquí es de la IMAGEN CORPORAL.

**Emily:** Casi todos desearían que hubiera ALGO diferente de su cuerpo. Algunos chicos piensan que sus piernas son muy largas, o no suficientemente largas; que pesan mucho, o que están muy delgados. Es importante recordar que no todos crecemos o nos desarrollamos al mismo tiempo o de la misma forma.

**Andrew:** Esas imágenes de la gente que ves en las películas y en la tele, ¡no son reales! Las revistas, los sitios de internet, y el mundo del entretenimiento usan la manipulación digital, pincel de aire, efectos especiales y de iluminación para crear imágenes irreales de la belleza y del desarrollo del cuerpo que pueden presionarte y crear falsas expectativas en los jóvenes.

**Emily:** Parte del crecimiento es estar saludable y feliz con lo que eres y con la forma que te ves en realidad. ¡Respétate a ti mismo! Trata de crear una imagen positiva de tu cuerpo. Si tienes una imagen positiva de tu cuerpo, probablemente te guste y aceptes como eres, aunque no encajes en los ideales falsos de los medios.

**Andrew:** Las mismas hormonas que causan estos cambios físicos también causan algunos cambios emocionales.

**Emily:** A veces notarás que estás alegre un momento y de mal humor al siguiente. A veces sientes que estás enojado sin razón.

**Andrew:** No dejes que estos sentimientos opaquen lo mejor de ti. Recuerda que lo que está ocurriendo tiene una razón física, y decídetete por reaccionar positivamente.

**Emily:** Y recuerda, no eres el único que tiene estos sentimientos.

**Andrew:** Si te sientes triste o molesto, confundido, frustrado... habla con alguien como tus papás, la enfermera de la escuela, u otro adulto en quien confíes. Ellos ya han pasado por eso, y te pueden dar consejos de ayuda.

**Emily:** En la pubertad tu auto-estima también sufre cambios. La auto-estima es sobre cómo te ves a ti mismo como persona.

**Andrew:** Es sobre el valor que sientes que tienes como persona, y qué tan bien te sientes contigo mismo.

**Emily:** Sentirte bien contigo mismo puede afectar cómo actúas, con qué facilidad haces amigos, cómo te llevas con tu familia y cómo te diviertes.

**Andrew:** Recuerdo que a veces me sentía como un extraño, como fuera de lugar.

**Emily:** Yo sé a lo que te refieres. Recuerdo algunas veces cuando me sentía que todos actuaban muy seguros y sabían lo que hacían menos yo.

Sentirte socialmente incómodo nos pasa casi a todos en algún momento de nuestra vida, especialmente en la pubertad. Todos los cambios del cuerpo, de la voz, de las emociones, y las cosas nuevas, ¡pueden hacerte sentir como si fueras un alien en un planeta equivocado!

**Andrew:** Respira hondo, vas a salir de esto. Algunas técnicas para ayudarte con la incomodidad social son: Sé un buen oyente. Haz preguntas a los demás sobre ellos. A la mayoría de la gente le gusta hablar de sí mismos. Y es una buena forma de saber quién tiene los mismos intereses que tú.

**Emily:** Respeta a los demás. No te quedes atorado en chismes o juegos sociales. La mejor forma de hacer buenos amigos es SIENDO un buen amigo. Di lo que quieres decir, y con sinceridad. La gente que te aprecia por quien realmente eres, esos son los amigos que te convienen.

**Andrew:** Y si te quedas helado en situaciones sociales, te puede ayudar si ensayas en tu mente lo que vas a decir y hacer. Practica haciendo preguntas interesantes, encontrando temas sobre qué hablar, áreas de intereses en común. Esto puede ayudar mucho cuando tienes uno de esos momentos en los que “se te congelan las ideas”.

**Emily:** En la pubertad casi todo mundo se siente cohibido. Acostumbrarte a los cambios de tu cuerpo puede tomar tiempo.

**Andrew:** Pero sentirse cohibido también puede ser conocerte mejor a ti mismo.

**Emily:** Aprende a reconocer las cosas para las que eres bueno, las cosas que te hacen sentir mejor contigo mismo y las que ayudan a los demás a sentirse bien consigo mismos.

**Andrew:** Tus amigos, tus compañeros, son personas de tu edad con quienes te gusta pasar tiempo. Quizás comparten algunos intereses y experiencias. Verás que éstas son las personas con quienes te gusta pasar el tiempo.

**Emily:** ¡Esto por lo regular es algo bueno! Es natural escuchar y aprender de otras personas de tu edad. Y es donde encuentras a tus mejores amigos. Puede que pases más tiempo con tus amigos que con tus padres y tus hermanos.

**Andrew:** Además de los amigos cercanos, tus compañeros pueden ser de grupos a los que perteneces, como los niños de tu salón, tu grupo juvenil, el equipo de deportes, o un grupo de baile. Estos compañeros pueden influenciarte con su forma de vestir y actuar, con las cosas en las que están involucrados o en las actitudes que tienen.

**Emily:** Pero a veces, se forman grupos muy cerrados (*cliques en inglés*). Un clique es un grupo de niños que excluyen a otros. Con frecuencia están liderados por niños de fuerte personalidad, quienes deciden quién puede formar parte del grupo y quién no.

**Andrew:** Los cliques a veces tratan de controlar quiénes pueden ser tus amigos. Esto no es algo bueno. Si alguno de tus grupos de compañeros empieza a actuar de esta forma, ¡sé valiente! Ya sea que cambies la dinámica o cambies con quién te juntas.

**Emily:** La gente se deja influenciar por sus compañeros porque quieren encajar en un grupo, ser como sus amigos a quienes admiran, hacer lo que otros hacen, o tener lo que otros tienen.

**Andrew:** Pero a veces, el estrés en tu vida puede en realidad venir de tus compañeros.

**Emily:** La presión de hacer lo que otros hacen puede ser muy fuerte. Todos queremos encajar en algo y ser aceptados.

**Andrew:** Alguien puede sentirse presionado para hacer algo solo porque los demás lo hacen o dicen que lo hacen. A veces la presión social es relativamente inofensiva, como vestirse de cierta forma. Pero otro tipo de presión social puede tener consecuencias serias.

**Emily:** La presión social afecta casi a todo mundo. Incluso con tus mejores amigos, a veces te vas a ver en una situación que tienes que tomar una decisión difícil.

**Andrew:** Respeta y confía en tus instintos. Si la situación te hace sentir incómodo, entonces quizás sepas que hacer eso no es correcto.

**Emily:** Una buena idea es estar preparado. ¿Cómo vas a manejar situaciones de presión?

**Andrew:** Piensa en ello. Aprende a decir no. Incluso ensaya lo que vas a decir y hacer.

**Emily:** Ten a la mano algunas buenas excusas como: "Tengo un examen importante el lunes" o échale la culpa a tus padres. Di "No vale la pena el problema en que me voy a meter si mis padres se enteran, ¡y siempre se enteran!"

**Andrew:** Lo más importante es que te des cuenta de quiénes son realmente tus amigos.

**Emily:** Con suerte que si tienes una voz interior diciéndote que la situación no está bien, quizás hay alguien más que también tiene esa voz interior.

**Andrew:** Pasa tiempo con las personas que tienen valores semejantes, y van a respetar y apoyar tus decisiones.

**Emily:** Y apóyalos cuando ellos sean quienes sientan la presión social.

**Andrew:** Puede haber muchas clases de presión social, pero a veces las cosas se salen de control.

**Emily:** Estamos hablando de intimidación o acoso (*bullying*). Esta etapa es cuando los jóvenes están descubriendo sus puntos fuertes, las cosas para las que son buenos, y cómo convivir con los demás.

**Andrew:** Desafortunadamente algunas personas encuentran sus puntos fuertes y descubren que lo que les hace sentir bien ¡es hacer sentir mal a otras personas!

**Emily:** Si alguien ejerce poder sobre alguien más por medio de amenazas o intimidación, ¡eso es lo que llamamos "bullying" o acoso!

**Andrew:** Si alguien dispersa rumores, envía mensajes de texto o emails amenazantes; si pone fotos o mensajes crueles o vergonzosos, ¡eso es acoso e intimidación (*bullying*), "cyber bullying"!

**Emily:** Y si alguien ataca de forma verbal o física a otra persona...

**Andrew:** ¡Eso es definitivamente bullying!

**Ambos:** Entonces, ¿qué debes hacer si estás siendo víctima de bullying? Estos son algunos consejos:

- Dile a la persona que ¡YA PARE! Dilo directamente y con seguridad.
- Usa tu sentido del humor, di algo gracioso para desarmar la situación.



- Vete de ahí. Las personas que intimidan por lo regular te están probando o desafiándote para pelear o discutir con ellos.

**Porque VAS A...**

- DECIRLE A UN ADULTO. El bullying no solo es cruel. En algunos casos ¡ES ILEGAL! Dile a tus maestros, al director(a), a tus padres. Ellos van a hacer que esto PARE.

**Emily:** Aun cuando no seas tú la víctima de bullying, debes decir algo o hacer algo si ves que alguien más está siendo víctima de bullying.

**Ambos:** Recuerda decirle a un adulto. Cuando esté pasando, después de que pasó, incluso al día siguiente. Dile a un adulto de confianza lo que pasó.

- No le des atención al que abusa o intimida.
- No te rías, no apoyes la situación.
- Anima a tus amigos a que se unan a ti diciendo que eso pare.
- Sé un amigo valiente. Si ves que alguien está siendo víctima de bullying, animalo a irse de ahí junto contigo.
- Sé amable, y hazle saber que lo/la apoyas.

**Andrew:** ¡Wow! ¡Eso es mucho para pensar!

**Emily:** Hay tantas exigencias físicas y emocionales en ti mismo durante la pubertad.

**Andrew:** Estas son algunas cosas que puedes hacer para sentirte de lo mejor. Pon atención a lo que comes. Una buena idea es evitar la comida chatarra. Trata de comer alimentos saludables, incluye fruta y verdura fresca. Y el desayuno es realmente la comida más importante del día.

**Emily:** Trata de tomar menos refrescos y más agua y leche descremada. A veces, todo ese crecimiento y los cambios pueden hacerte sentir cansado. No te preocupes si estás un poco cansado. Es totalmente natural. Asegúrate de dormir al menos 8 a 9 horas cada noche.

**Andrew:** Intenta irte a la cama a la misma hora todas las noches, y levantarte a la misma hora todas las mañanas. Esto regula tu reloj corporal, y es más fácil irte a dormir, Y levantarte. Escucha a tu cuerpo. Cuando dice que está cansado, dale descanso. El ejercicio es importante. Si disfrutas el deporte, es genial. Busca un equipo que te convenga.

**Emily:** Si el deporte no es lo tuyo, hay muchas otras formas divertidas de hacer ejercicio. Hasta ir a caminar puede darte el ejercicio que necesitas. Solo 60 minutos, 6 días a la semana, te hará sentir mejor, verte mejor y tener más energía.

**Andrew:** ¡Puede haber muchas presiones en esta etapa de tu vida!

**Emily:** Por eso es una buena idea encontrar un adulto en quien confíes, alguien con quien puedas hablar sobre tus sentimientos.

**Andrew:** Alguien que pueda responder tus preguntas. Tus padres, o una persona que cuida a otras personas. Tus padres tienen mucha experiencia que pueden compartir contigo, y ellos quieren lo mejor para ti.

**Emily:** Pero también la consejera o enfermera de la escuela, o la maestra o el maestro pueden ser buenas personas para escucharte y aconsejarte.

**Andrew:** Crecer no es siempre fácil y algunos días parecen muy difíciles.

**Emily:** Pero todos lo superan, y también tú lo harás.

**Niña:** ¿Tenemos tiempo de ir al parque?

**Niña:** ¿A qué hora empieza la película?

**Niño:** Oigan, ¡tenemos que irnos ya si queremos llegar a tiempo!

**Emily:** No se preocupen, todos vamos a llegar ahí...

**Andrew:** ¡Todo es parte del trayecto!

**Fin**

Escrito y producido por:  
Bob Walenhorst

Fotografía:  
Larry Brewer

Narradores:  
Daria LaGrande  
Cooper Scott

Reparto:  
Brooklyn Funk    Joseph Brown  
Sawyer Nevins    Marquis Quinn  
Malachi Deaso    Delaney Danner  
Kay Kay Jurries    Myla Wilkes  
Rick Tamblyn    Lori Plank Allen  
Ashley Kennedy    Becca Stabno  
Chris Anderson

Consultor educativo:  
Shelby Rebeck RN BSN MSN  
Coordinadora de Servicios de Salud  
Distrito Escolar Shawnee Mission

MARSHMEDIA  
Copyright © MMXVI  
Todos los derechos reservados.  
No se permite la copia sin autorización.

[marshmedia.com](http://marshmedia.com)

## VOCABULARIO

### 1ª Parte:

Glándulas apocrinas  
Ano  
Espinillas  
Excremento  
Cólicos  
Glándulas ecrinas  
Estrógeno  
Trompas de Falopio  
Fertilizado  
Hormonas  
Menstruación  
Periodo menstrual  
Óvulo  
Ovarios  
Ovulación  
Transpiración  
Grano  
Glándula pituitaria  
Síndrome Pre-Menstrual  
Progesterona  
Región púbica  
Sistema reproductor  
Espermatozoide  
Vagina  
Uretra  
Útero  
Orina

### 2ª Parte:

Imagen corporal  
Bullying  
Cliques  
Ciber Bullying  
Vergonzoso  
Compañeros  
Presión social  
Respeto  
Inseguro  
Auto-estima  
Incomodidad social

## OBJETIVOS DE LA LECCIÓN

1. Describir los cambios físicos, emocionales y sociales que las niñas experimentan en la pubertad.
2. Identificar las estructuras del sistema reproductor femenino.
3. Explicar el ciclo menstrual.
4. Asegurar a las estudiantes que los cambios que experimentan son normales y saludables.
5. Enseñar a las estudiantes las formas productivas de manejar la presión social y el bullying.
6. Promover la auto-estima y la imagen corporal saludable.
7. Enfatizar sobre los beneficios de la buena nutrición y el ejercicio regular.

## ACTIVIDADES DEL SALÓN DE CLASES

1. Las clases sobre pubertad ayudan a las estudiantes a aprender sobre los cambios físicos, emocionales y sociales que van a tener durante los próximos años. Para algunas estudiantes esta podría ser la primera vez que escuchan el tema. Puede haber algunas niñas que no saben la información básica y podrían sentirse nerviosas por tener que aprender sobre esta. Abra el tema con una discusión sobre las típicas reacciones de las estudiantes que están aprendiendo sobre la pubertad (las reacciones van desde sentirse curiosidad hasta apenadas o molestas.)

Trabaje con las estudiantes para hacer una lista de reglas básicas que podrán aumentar su sentido de seguridad y comodidad durante la discusión del tema de pubertad. Por ejemplo: no hacer preguntas personales o compartir información privada, respetarse a ti misma y a las demás, usar palabras de diccionario cuando se habla del cuerpo, etc. Asegúrese que las estudiantes sepan los nombres correctos de las partes del cuerpo y de sus funciones. Incluya una caja para preguntas anónimas.

2. Haga una lista de los comportamientos que ocurren durante la pubertad. Pida a las estudiantes que levanten la mano si este comportamiento se aplica a ellas. Ayude a las niñas a darse cuenta que todas tienen algo que desearían cambiar. Estos son algunos ejemplos: “¿Cuántas de ustedes...?”
  - ¿... quisieran levantarse más tarde en la mañana?
  - ¿... quisieran ser mayores que su edad actual?
  - ¿... se han sentido incómodas en situaciones sociales?
  - ¿... desearían poder cambiar algo sobre si mismas?
3. Pida a las estudiantes que imaginen un “mundo perfecto”. En este mundo, ¿se vería todo igual? ¿Se verían y se comportarían todos de igual forma? Si así fuera, ¿cómo cambiaría esto a nuestro mundo como lo conocemos? ¿Cómo la diversidad hace que nuestro mundo sea más interesante?
4. Pida a las estudiantes que hagan una lista de los pasos importantes que han tenido en su vida, como cuando dieron sus primeros pasos, comenzaron preescolar, aprendieron a andar en bici, etc. Que incluyan también los cambios físicos y emocionales que hicieron estos logros posibles. Las niñas pueden también hacer una lista de cosas que desean lograr en el futuro, como ir a la secundaria, manejar un auto, graduarse de la preparatoria, ir a la universidad, etc. ¿Qué cambios físicos y/o emocionales necesitarán para lograr estas metas?

5. Hablen del papel que tienen los medios, los padres de familia, los compañeros, y otras influencias que afectan cómo se sienten y comportan los estudiantes. Hagan una representación de las situaciones de presión social y técnicas para manejar las opciones que pueden ser diferentes a las opciones de sus amigos.

## **PREGUNTAS DE DISCUSIÓN**

1. ¿Cuáles son algunos cambios típicos que las niñas pueden esperar que ocurran en la pubertad?
2. ¿Cómo sabe tu cuerpo cuándo comenzar la pubertad?
3. ¿También los niños experimentan cambios en la pubertad?
4. ¿Cuál es la función de la transpiración?
5. Es de gran ayuda hablar con alguien sobre los cambios en la pubertad. ¿Los niños de la clase son una buena fuente de información?
6. Define que es la presión social. ¿Cuándo es buena la presión social? ¿En qué otras áreas de tu vida recibes presión social de influencias externas?
7. ¿Qué debes hacer si eres víctima de bullying (acoso/intimidación) o ves que alguien está siendo víctima de bullying?