

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 LOS NIÑOS
NO. 9575
Recomendado para 4º a 6º grados.

Parte 1: Matthew le confía a Andrew, su hermano mayor, que está nervioso por tener la plática de la pubertad en la clase de salud. Andrew le ofrece información confiable sobre los cambios físicos que los niños experimentan durante la pubertad.

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

1ª parte.- Temas:

- Cambios físicos
- Sistema reproductor masculino
- Hormonas
- Emisiones o eyaculaciones nocturnas
- Transpiración y acné
- Higiene y salud

2ª parte.- Temas:

- El respeto a ti mismo y a los demás
- Imagen corporal
- Presión social
- Intimidación/acoso (*Bullying*)
- Auto-estima
- Sentirse socialmente incómodo
- 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 Matthew y recuerda que solo estoy a dos puertas de distancia si me necesitas.

Jacob: 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 Michael?

Michael: Lo tengo, ¡adiós papá!

Hermana: Mamá está trabajando esta noche, así que envíame un texto más tarde para verificar, ¿OK? ¡Y trata de no causar muchos problemas!

Joshua: Yo sé, no te preocupes. ¡Adiós! ¡Hola Jacob! ¡Hola Michael!

Niños hablando todos al mismo tiempo: Vamos a jugar baloncesto – Yo traje el juego- ¿Qué vamos a comer? - ¿Qué tan tarde nos podemos ir a dormir? -¡Vamos arriba!

Papá: ¡Wow!

Andrew: ¿Así era yo?

Papá: ¡Tú eras peor! ¡Pero todos pasan por eso!

Andrew: ¡Supongo que esto es solo (mirando a la cámara) parte del viaje!

Andrew: ¿Todo bien? Matthew, ¿qué estás haciendo aquí solo? ¿Dónde están tus amigos?

Matthew: Oh, están allá abajo. Yo...

Andrew: Bueno, ¿qué pasa?

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

Andrew: Bueno, no tiene por qué ser vergonzoso, o raro, o causarte miedo. Y papá puede ser muy bueno para hablar sobre estas cosas de la pubertad.

Matthew: ¿De verdad?

Andrew: Sí, de verdad... te sorprenderías. La pubertad nos pasa... a todos. Yo pasé por ella, todos mis amigos pasaron por ella. Sí, ¡incluso nuestros padres la pasaron! Todos los niños y las niñas, ¡todos pasamos por la pubertad! Y puede que haya veces que te sientes incómodo, o torpe, o inseguro de ti mismo.

Matthew: ¡Solo quisiera saber qué es lo que debo esperar!

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

Primero que nada, para los niños, la pubertad normalmente empieza entre los nueve y dieciséis 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 reproductoras. Las glándulas reproductoras masculinas, o testículos, están localizadas en el escroto detrás del pene. Los testículos producen la hormona testosterona, que es la encargada de 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 un hombre joven. Va a empezar a crecer vello en la zona púbica, y los testículos se van a agrandar. Tus brazos, tus manos y tus piernas van a crecer bastante. En los próximos años, la masa muscular va a aumentar, y tus hombros se van a ensanchar. Va a crecer vello en tus axilas, tus brazos, tus piernas y tu cara. Algunos niños, aunque no todos, desarrollan vello en el pecho.

Algunos chicos comienzan a afeitarse en esta edad. Pero realmente debes hablar con papá o algún otro adulto en quien confíes antes de hacer esto tu solo. Y no debes compartir el rasurador con nadie ya que éste puede ser causa 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. Algunos de mis amigos empezaron a desarrollarse antes que yo y otros después. Si nos mantenemos unidos y nos apoyamos unos a otros, podemos hacer que estos cambios sean más fáciles de manejar. Solo recuerda que tú vas a comenzar la pubertad cuando TU cuerpo esté listo.

Como entre los dieciocho y veinte años ya deben haber terminado esos cambios físicos de la pubertad.

Matthew: Vamos a aprender sobre el sistema reproductor. ¡Parece muy complicado!

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

Durante la pubertad, el sistema reproductor alcanza la madurez. La función del sistema reproductor es la de hacer nuevos seres humanos. Hay dos partes principales en el sistema reproductor masculino: el pene y los testículos. El pene es un órgano en forma de tubo que está al frente de tu cuerpo. Detrás del pene están los testículos, que son dos órganos en forma de huevo dentro de una bolsa de piel suelta llamada escroto. Los testículos producen y almacenan las células reproductoras masculinas, llamadas

espermatozoides. El conducto espermático es un pasaje a través del cual el esperma o semen pasa desde los testículos hasta el pene.

El sistema incluye el epidídimo y los conductos deferentes. Estos conductos terminan en la uretra, que es el tubo que lleva la orina desde la vejiga hasta el pene hacia el exterior del cuerpo. Detrás del escroto está el ano. La función del ano es la de eliminar el desecho sólido en forma de excremento.

Normalmente el pene cuelga hacia abajo. Sin embargo, para que el esperma o semen sea liberado hacia afuera del cuerpo, el pene debe estar erecto. Una erección es el endurecimiento y alargamiento del pene, que causa que se levante al frente del cuerpo. A veces durante la pubertad, los niños pueden tener erecciones involuntarias. Esto puede suceder sin previo aviso y sin una causa aparente. Esto es normal. La erección va a desaparecer mientras los músculos se relajan. Las erecciones pueden ocurrir también mientras duermes, y el esperma o semen puede ser liberado. Esto se llama emisión o eyaculación nocturna o "sueño húmedo". Si encuentras humedad en tu pijama o en las sábanas, no te preocupes. Esto es completamente normal y no es dañino. La liberación de esperma o semen es una señal de que tu sistema reproductor está madurando.

Matthew: Me acuerdo cuando la voz te empezaba a cambiar. ¿Esto me va a pasar a mí?

Andrew: La voz en los niños y en las niñas cambia durante la pubertad, pero en los niños es más notorio. Tus cuerdas vocales funcionan como las cuerdas de una guitarra: mientras más largas, más grave es el sonido de la voz. Vas a saber que la voz te está cambiando cuando se te "quiebra" la voz. Esto es solo una de tantas cosas incómodas que te sucederán de vez en cuando al ir creciendo. Trata de conservar el buen humor y recuerda, la pubertad nos pasa a todos.

(Tocan a la puerta) **Andrew:** ¡Hola papá!

Papá: Matthew ¿por qué no estás con los demás niños allá abajo?

Matthew: Oh, necesito que firmes esto. Vamos a estudiar sobre la pubertad la próxima semana en la escuela.

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

Papá (a Andrew): Recuerdo que tú estabas muy nervioso cuando llegó el momento de aprender sobre todos esos cambios.

Papá (a Matthew): Algunas cosas resultan un poco difíciles de vivir. Pero podemos hablar más de esto más tarde si quieres.

Andrew: Solo recuerda que cada niño crece y cambia en diferente tiempo y ritmo.

Papá: Pero todos pasamos por eso, y todo esto nos lleva a vivir nuevas experiencias y nuevas aventuras.

Matthew: ¡Muchachos, ahí están!

Joshua: ¿Y ustedes de qué están hablando?

Matthew: Oh nada...

Papá: Bueno ya se hace tarde, así que recuerda que mamá necesita tu ayuda mañana. Los Anderson vienen mañana al BBQ mañana y tu mamá dijo que tus amigos pueden quedarse a la fiesta, así que ¡VAYAN A DORMIR!

Andrew: ¡Hasta mañana muchachos!

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

VOCABULARIO

1ª Parte:

Ano
Conductos deferentes
Cuerdas vocales
Emisión o eyaculación nocturna
Epidídimo
Erección
Escroto
Esperma
Espermatozoide
Espinillas
Excremento
Glándulas apocrinas
Glándulas ecrinas
Glándula pituitaria
Grano
Hormonas
Orina
Progesterona
Región púbica
Sistema de conductos
Sistema reproductor
Semen
Sueño húmedo
Testículos
Transpiración
Uretra

2ª Parte:

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

OBJETIVOS DE LA LECCIÓN

1. Describir los cambios físicos, emocionales y sociales que los niños experimentan en la pubertad.
2. Identificar las estructuras del sistema reproductor masculino.
3. Asegurar a los estudiantes que los cambios que experimentan son normales y saludables.
4. Enseñar a los estudiantes las formas productivas de manejar la presión social y el bullying.
5. Promover la auto-estima y la imagen corporal saludable.
6. 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 algunos estudiantes esta podría ser la primera vez que escuchan el tema. Puede haber algunos niños que no saben la información básica y podrían sentirse nerviosos por tener que aprender sobre esta. Abra el tema con una discusión sobre las típicas reacciones de los estudiantes que están aprendiendo sobre la pubertad (las reacciones van desde sentirse curiosidad hasta apenados o molestos.)

Trabaje con los 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 mismo y a los demás, usar palabras de diccionario cuando se habla del cuerpo, etc. Asegúrese que los 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 los estudiantes que levanten la mano si este comportamiento se aplica a ellos. Ayude a los niños a darse cuenta que todos tienen algo que desearían cambiar. Estos son algunos ejemplos: “¿Cuántos de ustedes...?”
 - ¿... quisieran levantarse más tarde en la mañana?
 - ¿... quisieran ser mayores que su edad actual?
 - ¿... se han sentido incómodos en situaciones sociales?
 - ¿... desearían poder cambiar algo sobre sí mismos?
3. Pida a los 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 los 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. Los niños 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 los niños pueden esperar que ocurran en la pubertad?
2. ¿Cómo sabe tu cuerpo cuándo comenzar la pubertad?
3. ¿También las niñas 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?