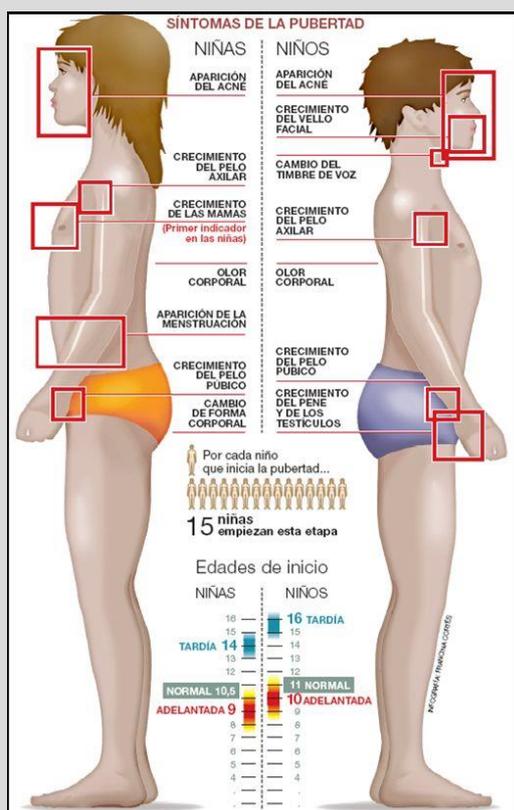


ESTRATEGIA “APRENDE EN CASA”

ÁREA: ÉTICA	CONVIVENCIA	GRADOS: Sextos y Séptimos
DOCENTE:	CORREO: 601 al WhatsApp 3208664744, 602 al WhatsApp 3046298742, 603 al WhatsApp 3216387772, 701 al WhatsApp 3005632116, 702 al WhatsApp 3138599533. 703 al WhatsApp 3153168884.	TELEFONO: 3043986134
OBJETIVO DE LA GUIA: Reconocer los diferentes cambios físicos y emocionales que tiene los pre adolescencia.		
Competencia: Identificar cada uno de los cambios en tu cuerpo y mente y de esta manera cuidar cuerpo y mente		
Recursos: Guía, desarrollo de actividades propuestas.		

DEFINICIÓN

La pre adolescencia es la etapa donde se produce el desarrollo intelectual que hace evolucionar al niño hacia un adolescente; debido a esto, es muy natural encontrarse contradicciones y comportamientos derivados del choque entre el infantilismo del niño y los inicios del pensamiento maduro del adolescente que evolucionarán posteriormente hacia el pensamiento adulto.



Todos estos cambios físicos y emocionales son normales, si tenemos en cuenta que están expuestos a fuertes cambios hormonales que los hacen sentir en crisis con el mundo.

Mujeres	Hombres
Crecimiento de las mamas y ensanchamiento de caderas. Cambios en la vagina, el útero y los ovarios. Inicio de la menstruación y la fertilidad. Cambio en la forma pélvica, redistribución de la grasa corporal. Crecimiento de vello púbico y axilar. Aumento de estatura. Olor corporal fuerte, cambios en la piel y acné.	Desarrollo de la musculatura. Crecimiento de los testículos, y alargamiento del pene. Crecimiento del vello corporal (púbico, axilar, bigote, barba). Aparecen las primeras erecciones y la primera eyaculación. Empiezan las eyaculaciones nocturnas (poluciones). Crece en el cuello una protuberancia conocida como la manzana de Adán. Aumento de estatura. La voz cambia y se hace más gruesa. Aumento de sudoración, olor corporal fuerte y acné.

¿QUE ME ESTÁ PASANDO?

Cambios psicológicos

El o la adolescente puede volverse agresivo/a, rebelde, aislado/a e inestable. Experimentan cambios en los estados de ánimo, de repente sienten depresiones o rabia y luego felicidad. Crece la necesidad de sentirse admirado y valorado en los grupos a los cuales pertenecen. Empiezan a cuestionar las órdenes de sus padres, buscan libertad e independencia para escoger a sus amigos, amigas o pareja. Se sienten presionados a tomar decisiones con las que no están de acuerdo. Empiezan a sentir atracción erótico-afectiva por otras personas y a tener “amores platónicos”.



- *Es importante que el preadolescente realice ejercicios al aire libre y deportes que le permitan gastar el exceso de energía característico de esta etapa. ...
- *Una alimentación balanceada es básica y, dependiendo de la edad y el peso, debe tener tres componentes básicos: proteínas, hidratos de carbono y grasas.
- *Rutina de aseo rigurosa
- *Cuidado en la piel
- *Delimitación del espacio donde habita y excelente aseo
- *El aseo diario de todo el cuerpo es muy importante, especialmente en los genitales.
- *El consumo de grasas aumenta el acné y la masa corporal
- *Lee mucho sobre normas de convivencia, vestuario adecuado y normas de comportamiento.
- *Organice un cronograma de actividades
- *Es importante que la disciplina y organización acompañe su día a día

ACTIVIDADES

1. Realice la lectura de la guía
2. Complete el siguiente cuadro

Cambios físicos que has tenido	Cambios de tu estado de animo	Cambios en tu rutina	Rutina de aseo	¿Cuáles son tus temores ?

Responde	¿Cómo te sentiste desarrollando el taller?	¿Te gusto resolverlo con tu familia ?	¿Qué cambiaría del taller?	¿Qué otro tema te gustaría trabajar con tu familia?	¿Prefieren hacer tareas en familia o solos? Explica tu respuesta?
Estudiante					