

4.4 Pubertad

- **Sexta sesión: explicación teórica sobre la pubertad y actividad de dibujo y análisis de un compañero/a autoconcepto en la pubertad**

Se realizará una explicación teórica.

CAMBIOS EN LA PUBERTAD Y ADOLESCENCIA

La adolescencia es una etapa más de la vida en cada persona. La primera es la infancia, continúa con la adolescencia, y sigue con la edad adulta y la vejez.

Es una etapa en la que estarán pasando o a punto de pasar los alumnos. Por este motivo se intercalará la teoría con las preguntas guiadas que habremos trabajado en una de las sesiones anteriores. De esta manera se dan los conceptos de una forma más lúdica y siendo ellos los protagonistas de su propio aprendizaje. Más adelante lo pondrán en práctica mediante actividades.

Actividad: La Pubertad

Después de la explicación teórica deberán realizar un dibujo cada uno donde se tendrán que reflejar ellos mismos (o en caso de que no quieran por algún motivo personal a un amigo o amiga). De este modo es una manera muy visual de ver claramente qué conocimientos previos tienen en este momento e introducir los nuevos que verán a continuación. Pero antes de dar la explicación teórica haremos una serie de *preguntas guiadas* como:

En cuanto a cambios físicos:

- ¿Qué ocurre con el vello? ¿Aparece en otros lugares del cuerpo que no estaban?
- ¿Tendréis más volumen corporal o menos? ¿y el peso?
- ¿La transpiración (sudor) será la misma?

→ ¿Hay cambios en los genitales?

En cuanto a cambios internos:

→ ¿Qué ocurre con la voz? ¿cambia igual en las chicas que en los chicos?

→ ¿Los sentimientos serán los mismos a diario que los que tenéis ahora?

→ ¿Qué cambios creéis que sucederán en vuestro órganos reproductores?

→ ¿Afectarán estos cambios a vuestro día a día? ¿Por qué? ¿Qué hormonas intervienen en estos cambios actitudinales?

Después del feedback de preguntas, lo seguiremos enlazando con la teoría sobre el cambio madurativo de los aparatos reproductores y, en consecuencia, de todo el cuerpo.

Actividad

Otra que realizaremos en el aula sobre la pubertad: Dividiremos a la clase por parejas. Tendrán que describirse los unos a los otros diciendo sus características físicas, de manera que tomen consciencia de cómo son en esa etapa de su vida y como se ven desde fuera, para luego presentar al resto de la clase al compañero que han analizado (los que no quieran ser “analizados” participarán analizando a un compañero o ayudando a los demás).

Actividad: Fertilidad femenina

Realizaremos un debate mediante preguntas guiadas a nuestros alumnos/as:

- ¿Qué es la menstruación?
- ¿A qué edad empiezan a menstruar las mujeres?
- ¿Cuál es el indicio que señala el comienzo de la menstruación?
- ¿Qué es el ciclo menstrual?

- ¿Cuánto flujo de sangre hay?
- ¿Cuál es la duración del ciclo menstrual?
- ¿Cómo se siente el cuerpo durante la menstruación?
- ¿Qué es la ovulación?
- ¿Cuáles son algunas de las cosas que siente la mujer cuando tiene su regla?
- ¿Qué es la menopausia?

Actividad: Collar de la fertilidad.

Pasos a seguir:

Individualmente deben realizar un dibujo de un collar con tantas perlas como días tiene un mes, estas perlas serán de diferentes colores, ya que reflejarán cada etapa del ciclo de fertilidad de las mujeres.

El collar tiene “perlas” de colores: Primera perla será de color rojo (con esta perla roja simbolizarán el inicio de la menstruación), a continuación habrá 6 perlas de color marrón (estos serán los días que aproximadamente dura la menstruación). Después de estas perlas oscuras habrá 12 perlas blancas (estas simbolizan los días fértiles), los cuales las mujeres pueden llegar a quedarse embarazadas si tienen relaciones sexuales. Por último otras 13 perlas de color verde que hacen referencia a los días no fértiles.

A medida de la explicación de este método de medida del ciclo menstrual iremos introduciendo conceptos sobre este tema.