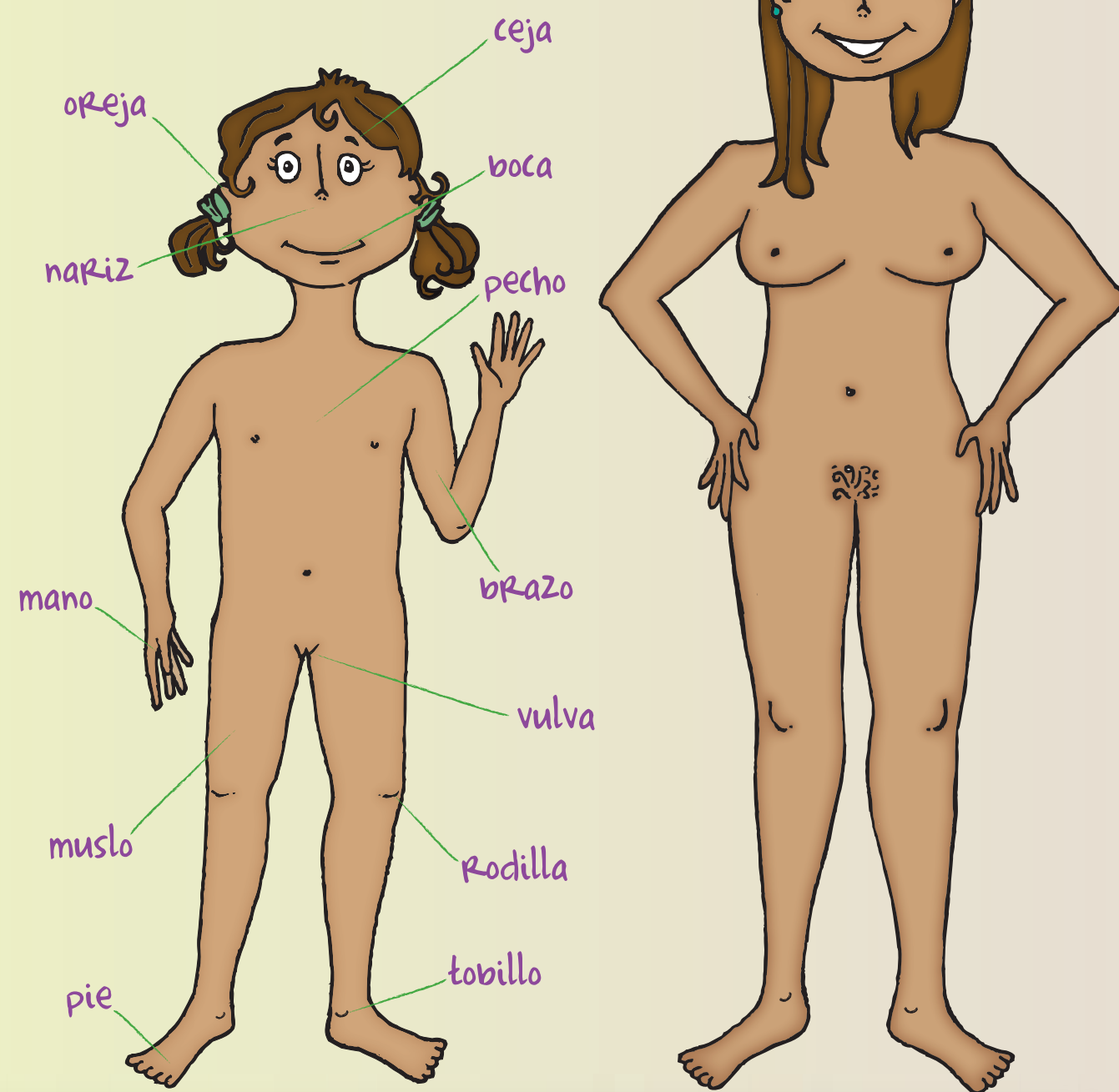
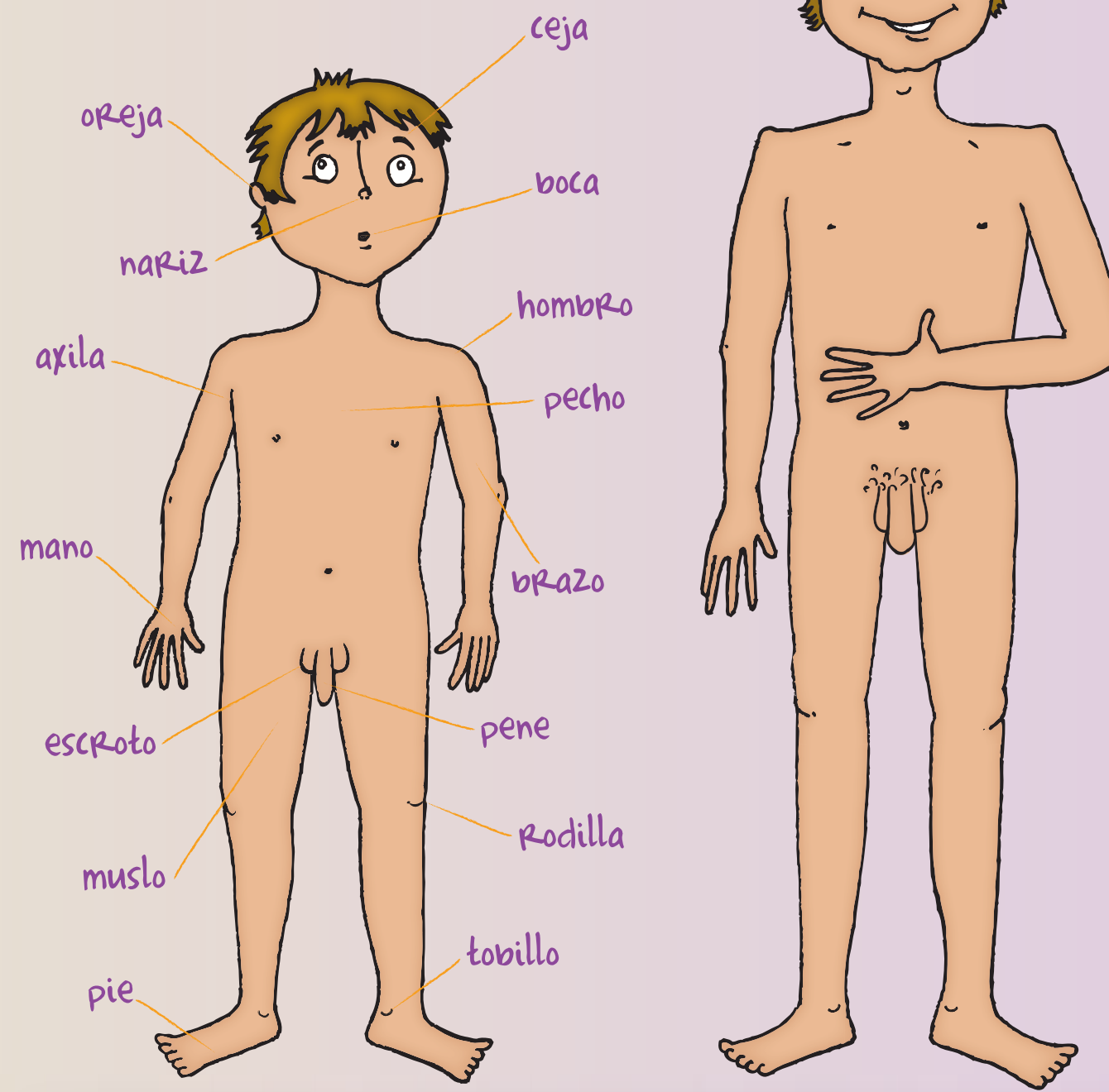


## Cambios que se sienten y se ven



### MUJERES CADA UNA A SU TIEMPO

- Crecen de manera acelerada, sobre todo en la estatura.
- Se desarrollan los pechos y se producen secreciones vaginales transparentes o blanquecinas.
- Crece vello en el pubis, las axilas y las piernas.
- Se ensancha la cadera (está vinculado con la posibilidad del embarazo y el parto).
- Pueden aparecer granitos, transpirar mucho y con olor fuerte.
- Comienza la menstruación y la posibilidad biológica de procreación.
- Aparecen nuevas sensaciones placenteras acompañadas de fantasías relacionadas con otros/as.



### VARONES CADA UNO A SU TIEMPO

- Crecen rápidamente en peso y en altura. Crecen piernas y brazos en primer lugar; luego, el tronco.
- Se desarrolla el pene y se agrandan los testículos dentro del escroto. Se producen poluciones nocturnas.
- Crece vello en el pubis, las axilas, la barba y el resto del cuerpo.
- Aumenta el ancho de los hombros en relación con la pelvis, que es más estrecha que en las mujeres.
- Cambia la voz y se desarrolla la nuez de Adán. Pueden aparecer granitos, transpirar mucho y con olor fuerte.
- Comienzan las eyaculaciones y la posibilidad biológica de procreación.
- Aparecen nuevas sensaciones placenteras acompañadas de fantasías relacionadas con otros/as.

# Cambios que se ven y se sienten



## 1 Tenemos nuevas actividades

- ¿Cuáles de las siguientes actividades nos gusta realizar: jugar, bailar, hacer deportes, andar en bici, escuchar música, estar más tiempo con nuestros amigos y amigas?
- Hacemos un listado de actividades que realizábamos cuando empezamos la primaria. Las comparamos. ¿Qué dejamos de hacer? ¿Qué seguimos realizando?
- ¿Qué nos divierte hacer juntos a chicos y a chicas? ¿Qué preferimos hacer en forma separada? ¿Por qué?



## 2 Queremos ser parte del grupo

- ¿Por qué es importante para nosotros/as formar parte de un grupo? ¿Qué características creemos necesarias para ello (cortes de pelo, formas de vestir, tipo de música...)?
- ¿Qué lugar tienen los sentimientos, la solidaridad, el respeto, la aceptación de las diferencias en el grupo?



## 3 Cambiamos de ánimo con facilidad

- ¿Qué sentimientos expresan las caras de estos chicos y chicas? ¿Qué les puede estar pasando?
- Contamos alguna anécdota sobre cambios repentinos de ánimo que recordamos haber vivido.
- ¿A los varones y a las mujeres nos pasa lo mismo con los estados de ánimo?



## 5 Nos enamoramos

- ¿Cómo expresamos nuestro amor a las personas que nos gustan? Leemos cuentos y poesías de enamorados. ¿Qué sentimos cuando hablamos de estas cosas?
- Sentir amor por otro es maravilloso, aunque a veces nos puede causar tristeza, porque no somos correspondidos/das. ¿Cómo reaccionamos cuando eso nos pasa?



## 6 A veces, no estamos conformes con el cuerpo que tenemos

- Nuestros cuerpos no son iguales, porque nuestro cuerpo es único. ¿Nos preocupa parecernos a los cuerpos que vemos en los medios de comunicación (tele, revistas, videojuegos, internet, etc.)? ¿Por qué? ¿Qué "ideales de belleza" transmiten estos medios?
- ¿Qué influencia pueden tener esos "ideales de belleza" en nuestra manera de ser, de sentir, de actuar y de vernos a nosotros/as mismos/as?

## 4 Nos hacemos nuevas preguntas

- Investigamos qué cambios tenemos los chicos y las chicas en la pubertad.
- ¿Identificamos en nosotros algunos de estos cambios? ¿Cuáles?
- ¿Cómo nos sentimos con esto que nos puede estar pasando?



## 7 Queremos decir "no", pero no nos animamos

- ¿Alguna vez nos vimos obligados/das por nuestro grupo de amigos/as a hacer algo que no queríamos, y no pudimos decir "no"? ¿Cómo nos sentimos después? ¿Pudimos hablarlo con alguien?
- ¿Qué haríamos si alguien quiere tocar nuestro cuerpo, acariciarnos sin que queramos, o nos pide que le mostremos nuestras partes íntimas? Es importante que no guardemos los secretos que nos molestan, y que lo hablemos con adultos de confianza para que nos ayuden.



## 8 Sentimos que los grandes no nos van a entender

- ¿Qué cosas les contamos a los adultos? ¿Qué no queremos contarles?
- ¿Cómo podemos hacer para que nos entiendan? Y ellos, ¿qué pueden hacer para entendernos?

