



DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN 5° - 6° BÁSICOS

COLEGIO REPÚBLICA ARGENTINA

Orientadora: Constanza Muñoz Villacura

TEMA: "CAMBIOS EN LA PUBERTAD"

FECHA: 24 de agosto al 04 de septiembre



OA3. RECONOCER Y VALORAR EL PROCESO DE DESARROLLO AFECTIVO Y SEXUAL QUE APRECIA EN SÍ MISMO Y EN LOS DEMÁS, DESCRIBIENDO LOS CAMBIOS FÍSICOS, AFECTIVOS Y SOCIALES QUE OCURREN EN LA PUBERTAD.





CAMBIOS QUE OCURREN EN LA PUBERTAD



¡Te invito a conocer estos cambios y como prepararnos para recibirlos!

¿Qué es la pubertad?

La pubertad se refiere al período de tiempo en que tu cuerpo pasa de ser niña a ser adulta. Tu cuerpo atraviesa muchos cambios que se suceden lentamente en un periodo de tiempo. La pubertad es una parte normal y sana del crecimiento.

En este período de la vida las personas desarrollan los caracteres sexuales secundarios y se alcanza la capacidad de reproducción; constituye la primera fase de la adolescencia y el paso de la infancia a la edad adulta, ocurre entre los 10 a 14 años



CAMBIOS EN LA PUBERTAD

1. Comienzo de la pubertad

- Cambios Físicos



2. Aparición de habilidades cognitivas más desarrolladas

- Cambios Cognitivos



3. Transición a nuevas funciones en la sociedad

- Cambios socioemocionales





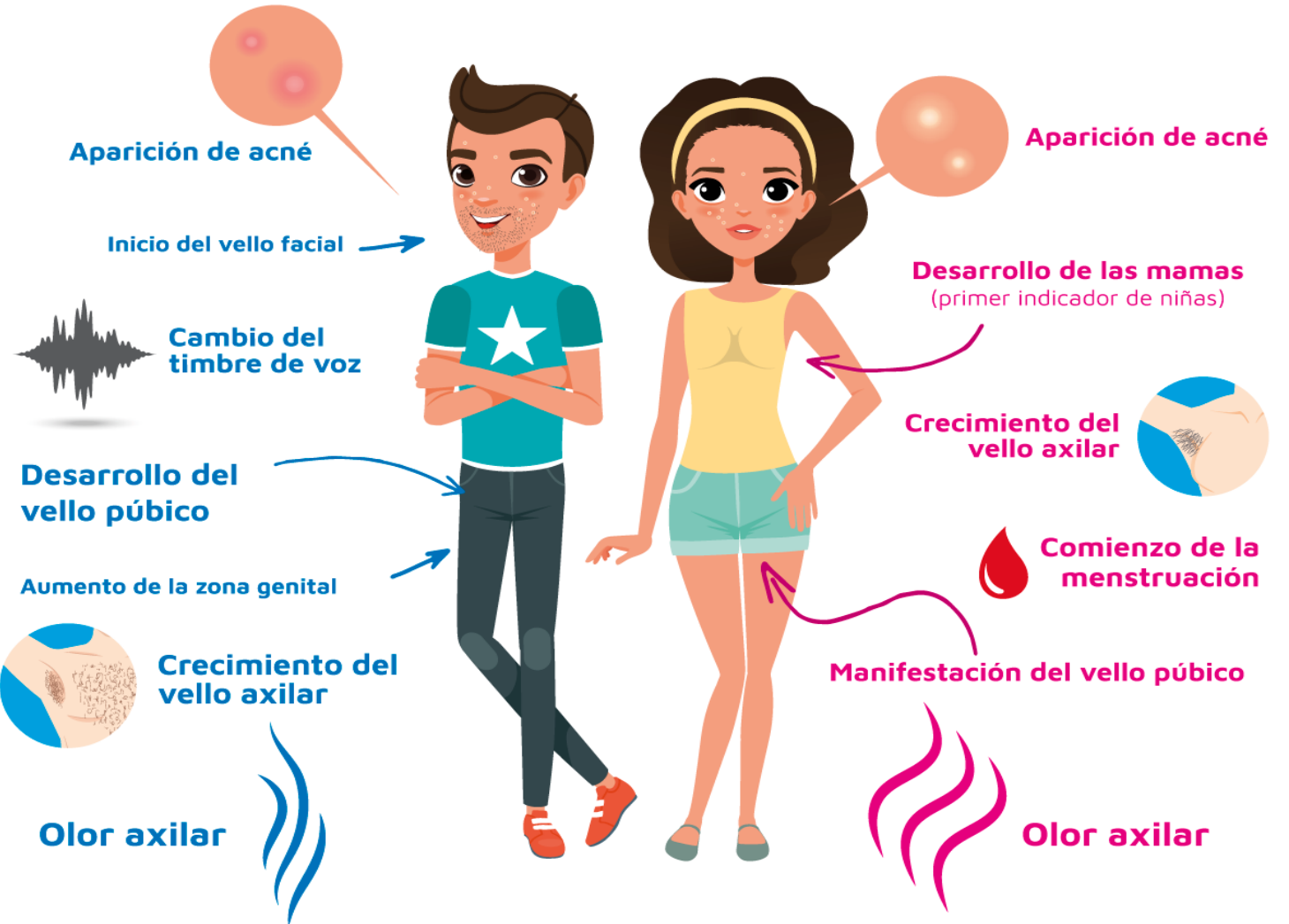
CAMBIOS FÍSICOS Y BIOLÓGICOS



Si te identificas con alguno de estos cambios es por que ya estás en la pubertad ...
¡Estás creciendo!



Pubertad





CAMBIOS COGNITIVOS

Una niña durante todo su proceso de crecimiento se desarrolla buscando su propia identidad, estableciendo vínculos emocionales, expresando sus sentimientos y estableciendo relaciones emocionales de todo tipo.



- *Tiene una imaginación desbordante y tiende a soñar. Sus pensamientos se centran en todo aquello que desea y no tiene.*
- *La capacidad memorística está ligada a sus emociones, recuerda y aprende lo que le interesa y motiva.*
- *Puede comprender conceptos muy abstractos artísticos, metafísicos o filosóficos.*
- *La resolución de problemas cada vez está más desarrollada, utiliza la experiencia previa para buscar soluciones. Aunque a nivel escolar esta habilidad la utiliza a la perfección, a nivel emocional no es siempre capaz de resolver sus propios conflictos.*



CAMBIOS SOCIOEMOCIONALES



Cambios afectivos y emocionales

- Dificultad para expresar sentimientos.
- Presentan con frecuencia altibajos emocionales.
- Necesidad de autoestima, reconocimiento y aceptación.
- Inseguridad
- Facilidad para que afloren sentimientos de soledad, vergüenza y culpabilidad.
- Buscan relaciones de pareja.



Cambio de Comportamiento

- Sus sentimientos son contradictorios.
- Mantiene conflictos de dependencia-independencia.
- Tiene necesidad de pertenecer a un grupo, pero por otro lado también demanda aislamiento y soledad para encontrar su propia identidad.
- Búsqueda de su identidad sexual, moral y religiosa.
- Búsqueda de su autonomía y de su propio yo.





SABÍAS QUÉ



- Es normal comenzar a sentir atracción física y emocional por otra persona.
- Es normal dejar de querer jugar a cosas mas infantiles o que antes te entretenían y ahora no.
- Es normal molestarse o enojarse por cosas sin sentido y que después no entiendas el porque. Esto ocurre por los cambios hormonales que estas sufriendo producto del ciclo menstrual.
- Es probable que sientas que muchos no te entienden y que quieras estar sola.



SABÍAS QUÉ



- Todas las personas pasan por la pubertad, ya que esta dentro de la etapa de la adolescencia.
- Pero no a todos les afecta de la misma manera, ya que eso depende de la personalidad de cada persona.
- Es importante aprender que todos los cambios que ocurren en la pubertad son normales y que debes aprender a vivir con ellos mientras duren.
- Esta etapa dejara cosas en tu vida que estarán para siempre y otras como el cambio de humor, rabietas o pataletas son pasajeras y se irán a medida que vas creciendo y desarrollando mas tus emociones y sentimientos.

