

¡Socorro!, ¿qué está pasando con mi cuerpo?

3a.



Objetivos

- ▶ Explicitar y verbalizar que en la edad adolescente se producen muchos cambios: a nivel físico, psicológico y social.
- ▶ Que los/as alumnos/as conozcan que los ritmos de cambio en la adolescencia son personales y que a cada uno le ocurren en momentos distintos.
- ▶ Que estos cambios se producirán finalmente en todos/as los/as jóvenes.

Áreas

Biología y Geología. Educación plástica y visual.

Desarrollo

Cada alumno/a dispone de una lámina de siluetas (Ficha 3aA) y una hoja de listado de los cambios (Ficha 3aB).

En primer lugar, deberá dibujar y pintar sobre las siluetas los cambios cuya aparición en el cuerpo de los adolescentes conoce.

A continuación, el/la profesor/a, con las aportaciones de cada alumno/a, elaborará en la pizarra dos cuadros con los cambios que tienen lugar en cada sexo. Después se comentará el cómo y el porqué de cada cambio. Finalmente, los/as alumnos/as completarán el listado de cambios en la plantilla, y el/la profesor/a dará la explicación del sentido de cada uno de esos cambios hacia la edad adulta.

Alternativa: se propone a los/as alumnos/as que busquen en algún texto el significado de los cambios, distribuyéndolos por grupos o parejas y que luego hagan una exposición/explicación.

Aspectos a tener en cuenta

La finalidad de esta actividad es conocer y comentar los cambios que ocurren en el cuerpo de los adolescentes, tanto en chicos como en chicas. La mayoría de los/as adolescentes tienen información sobre este tema, a través de la experiencia de su propio cuerpo y de haber estudiado, leído o conversado sobre el mismo. En los temas relacionados con el cuerpo y la sexualidad, se suelen tener ideas poco precisas o incluso inexactas. Son muy comunes las falsas creencias, especialmente en este periodo de la vida. Es interesante aportar información clara y exacta, que acabe con esos errores.

Esta actividad contribuye también a introducir un nivel de normalidad en el tratamiento de estos temas.

Los aspectos sobre los que el/la profesor/a debe hacer hincapié son:

Normalidad de estos temas. Si surgen risas y murmullos entre los/as alumnos/as se deberá insistir en que hablar sobre estos temas es normal y, además, necesario, y como consecuencia resulta muy importante que seamos capaces de hacerlo con naturalidad y sin sentir vergüenza.

Estos cambios son totalmente normales, no hay que esconderlos ni avergonzarse de ellos. Se debe transmitir que les están pasando a todos y que todas las personas hemos pasado por ellos y en algún momento nos hemos sentido tan mal como ellos.

Hay que dejar muy claro que son cambios que es positivo que nos ocurran. Lo extraño sería que no nos ocurriesen. Eso podría llegar a ser una enfermedad.

Dar seguridad al adolescente frente a su nuevo aspecto. Cuando los compañeros se ríen de su aspecto, deben saber que quizá ellos tampoco están seguros del suyo y, por ello, se defienden atacando a otros.

La adolescencia es una etapa pasajera de la vida. Llega un momento en que se detienen los cambios y el cuerpo consigue un aspecto adulto armónico. Mientras tanto, hay que disfrutar de ser adolescente. Hay que cuidarse y dejar de lado los complejos.

Conceptos básicos

Ver página 25 del material para el/la profesor/a.

Bibliografía

Mayte, P.: *¿Qué me está pasando?* Editorial Grijalbo, Barcelona, 1977.

Ballano, F.; Esteban, A.: *Promoción de la salud y apoyo psicológico al paciente*. Editorial Editex, S.A., Madrid, 1998.

Abascal, M.; Díaz, L.; Escolar, A.: *Fundamento de fisiología y bases anatómicas*. Editorial Everest.

Ficha 3aA



Ficha 3aA. ¡Socorro! ¿Qué está pasando con mi cuerpo?

Ficha 3aA



Ficha 3aA. ¡Socorro! ¿Qué está pasando con mi cuerpo?



Ficha 3aB



¡Socorro! ¿Qué está pasando con mi cuerpo?

Enumera los cambios físicos que ocurren en el adolescente:

▶ CAMBIOS EN EL CHICO

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

▶ CAMBIOS EN LA CHICA

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

¡SOCORRO! ¿QUÉ ESTÁ PASANDO CON MI CUERPO?