



# VALUES

**1st**  
SECONDARY

**LOS CAMBIOS QUE HAY  
EN MI, RIESGOS Y  
ACTITUDES**



 **SACO OLIVEROS**

# GIMNASIA CEREBRAL

Dibujar con las dos manos al mismo tiempo, hacia adentro, afuera, arriba y abajo.



<https://www.youtube.com/watch?v=0IEqnvI0RZw>

# HELICOCURIOSITY

## La tortuga Simona

Simona era una tortuga muy amable, alegre, inquieta y atrevida.

Un día se puso a pensar que no quería tener caparazón porque de esa forma sería igual que los otros animales y correría a grandes velocidades.

Así que, con la ayuda de una piedra se quitó el caparazón. Lo guardó bajo la tierra y empezó a saltar y a correr. Era más veloz que la liebre.

Cada día corría en busca de aventuras y fue así como una vez que caminaba por el bosque logró escapar de un águila arpía que quiso atraparla.

Eso la asustó mucho y como empezó a llover decidió refugiarse bajo unas hojas secas. Allí conoció a otra tortuga llamada Balut que al verla tan asustada le preguntó qué le sucedía y por qué no tenía caparazón.

Simona le contó lo ocurrido con el águila y le dijo que no quería tener caparazón para ser veloz como otros animales del bosque.

Balut, le dijo que su caparazón le servía para protegerla de varios peligros pues seguramente el águila se la hubiera comido si no hubiera podido escapar.

Simona desenterró su caparazón, se lo puso y ese día aprendió a aceptarse tal y como era.

- ¿Qué mensaje te deja la lectura?





# Cambios físicos (varones)

Crecimiento de huesos.

Aumento de masa corporal.

Ensanchamiento de la espalda.

Cambio a una voz gruesa.

Aparece vello corporal (facial, corporal, axilar,  
púbico)

Crecimiento del pene y los testículos.

Aparición de las poluciones nocturnas.



# Cambios físicos (mujeres)

Crecimiento de huesos.

Aumento de masa corporal.

Ensanchamiento de las caderas.

Crecimiento de los senos.

Aparece la menstruación (Menarquia: primera menstruación)

Cambio a una voz aguda.

Crecimiento de vello corporal: axilar y púbico.

## CAMBIOS FÍSICOS EN LA ADOLESCENCIA

LA PIEL SE VUELVE MÁS GRASA. ES COMÚN LA APARICIÓN DE ACNE

LA VOZ CAMBIA

APARECE VELLO EN LAS AXILAS

SURGE VELLO PÚBICO

LOS VELLAS EN BRAZOS Y PIERNAS AUMENTAN Y SE ENGRUESAN

APARECE VELLO FACIAL

LOS HOMBROS SE ENSANCHAN

SE DESARROLLAN LOS MÚSCULOS

EL PENE AUMENTA DE TAMAÑO Y SE OSCURECE

LOS TESTÍCULOS SE AGRANDAN

LAS MAMAS CRECEN Y SE DESTACAN LOS PEZONES

LOS GENITALES SE ENGRUESAN

AUMENTA GROSOR DE LOS MUSLOS



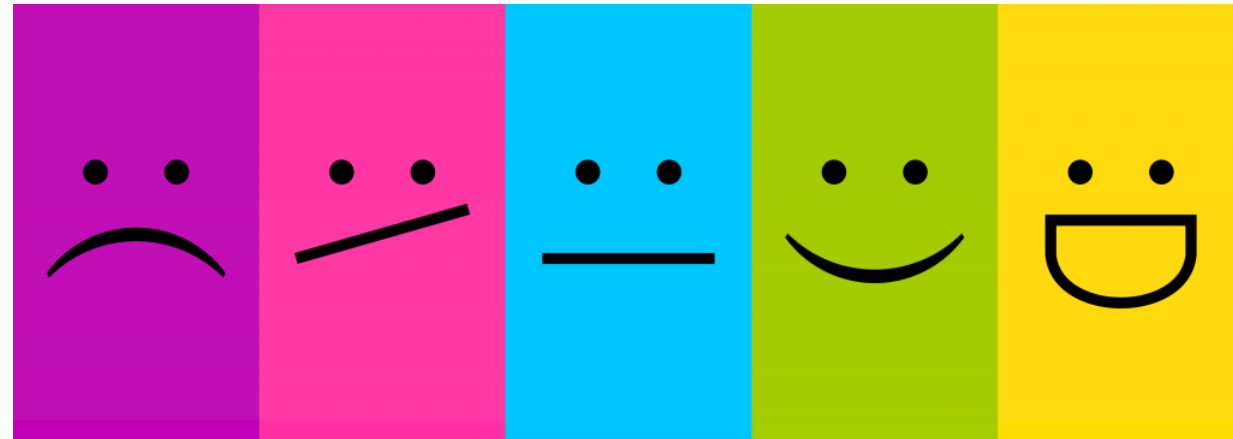
# Cambios emocionales

Mayor aferramiento a las ideas propias

Mayor cuestionamiento a las ideas y pensamientos de los padres

Se centran en si mismos y sienten que nadie puede comprenderlos.

Fragilidad en sus emociones: pasan fácilmente de la tristeza a la alegría.



# Actitudes que definen a los adolescentes

- Deseos de formar grupos: la amistad cobra mayor presencia.
- Búsqueda de independencia.
- Cambios súbitos de humor.
- Autopercepción difusa, preocupación por el futuro.
- Desarrollo de interés por relaciones más profundas (enamoramiento)



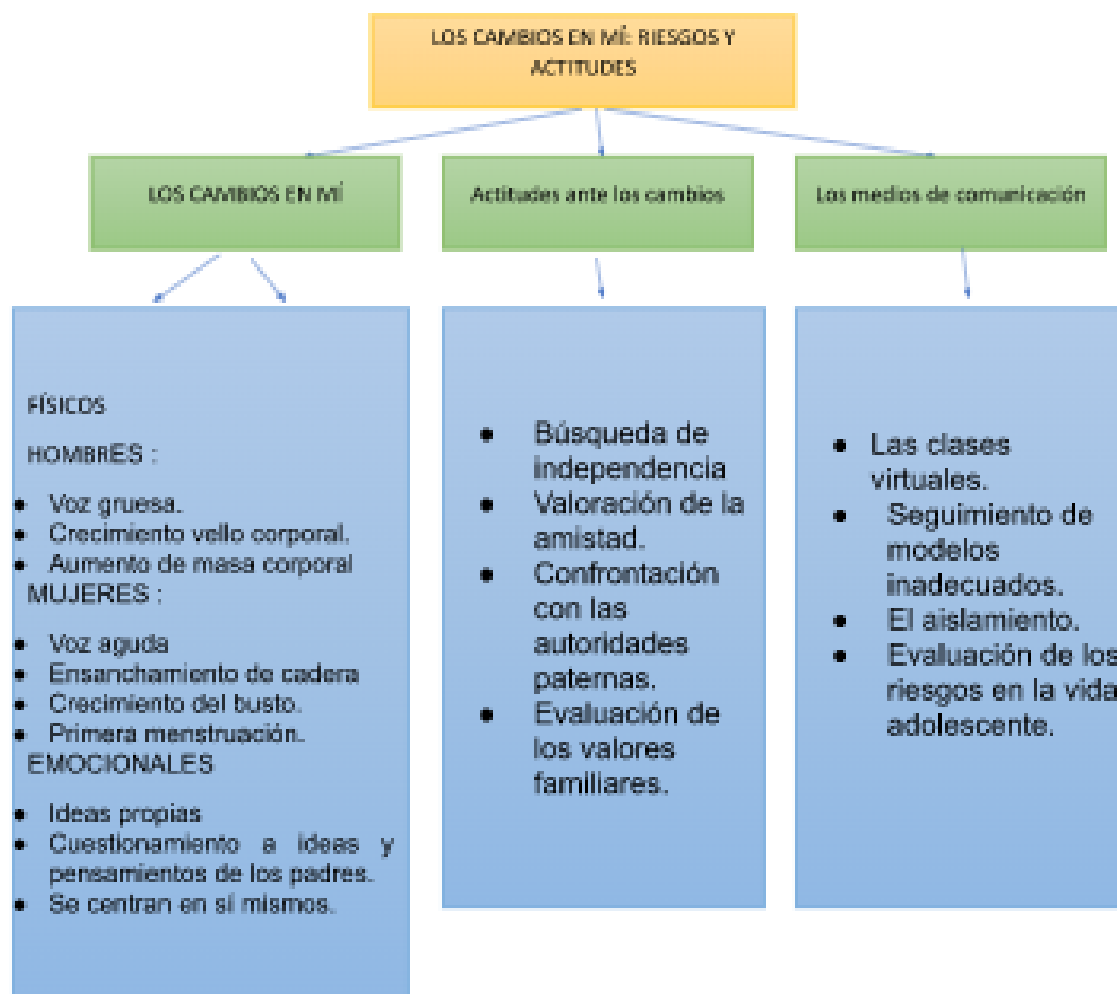


# Influencia de los medios de comunicación

- El cuidado de sí mismo.
- La negativa de encender las cámaras.
- La generación de nuevos contactos en diferentes entornos virtuales: visitas a blogs de estudio, socialización virtual y videojuegos.
- La adaptación a una nueva imagen
- Las clases virtuales y las presenciales
- Los riesgos en el gusto por los videojuegos y chats grupales se han hecho más notorios, aún en el retorno a la presencialidad.



# HELICOSYNTESIS





1

¿Qué cambios físicos y emocionales has notado en ti?

2

¿Con quién dialogas sobre éstos cambios?

3

Según lo aprendido, marca lo incorrecto.

- a) Una de las actitudes que van definiendo a los adolescentes son de formar grupos.
- b) Los adolescentes buscan ser dependientes.
- c) Presentan cambios súbitos de humor.
- d) Se preocupan por el futuro.





4

Marca lo correcto.

- a) Los medios virtuales no fueron de gran ayuda durante la pandemia.
- b) Durante el confinamiento los adolescentes han tenido mayor contacto con los medios virtuales.
- c) Durante la adolescencia se sienten comprendidos.
- d) No existe riesgo en el uso excesivo de los medios virtuales





1

Escribe los cambios físicos y emocionales de varones y mujeres en la adolescencia

