

# TUTORÍA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Sesión 1

1st

SECONDARY

Voy Creciendo

---



# NORMAS DE CONVIVENCIA



Guardar silencio mientras el docente esta realizando la explicación



Levantar la mano para participar o preguntar



Respetar la opinión de los compañeros.

## “El día que Dani se volvió aburrido”

Marcos tenía un hermano mayor que se llamaba Daniel. Dani, le decía. Dani había cumplido 12 la semana anterior, y el mismito día en que los cumplió, se volvió aburrido. Antes, Dani jugaba a los autitos con Marcos, y ahora decía que ya no le gustaban. Antes, Marcos y Dani hacían carreras para ver quién terminaba primero de comer. Ahora, Marcos comía todo rápido y, cuando terminaba, Dani apenas había probado un par de bocados. Un típico cuento sobre la adolescencia: en vez de comer, se la pasaba jugando con ese celular que le habían regalado para su cumple.

Un día, Marcos estaba jugando solito con una pista de carreras (la misma que antes a Dani le encantaba), mientras Dani chateaba en la compu.

La mamá los vio a los dos y le dijo a Dani: “¿por qué no juegas un rato con tu hermano?”. “No puedo, Ma, estoy ocupado”, contestó Dani.





Marcos pensó que la mamá se iba a enojar con su hermano mayor y lo iba a retar. Pero no. En vez de eso, agarró una caja enorme y empezó a meter en ella los juguetes viejos de Dani.

“¿Qué haces, Ma?”, preguntó Dani. “Voy a regalar tus juguetes viejos, si total tu ya no los usas. Ya eres un chico grande”.

### **No, el camión no...**

Dani desvió su atención de la compu para ver qué juguetes ponía su mamá en la caja. “No, ese no...”, dijo cuando su mamá agarró un camión grande que tenía desde los 5 años. “¿Por qué no? ¿Si hace años que no lo usas?”.



Dani no aguantó más y se levantó de la compu para rescatar el camión antes de que terminara en la caja.

“Bueno, si no quieres que los regale, úsalos”, dijo la mamá. Entonces Dani se puso a sacar todos los juguetes de la caja. Marcos se acercó para curiosear, y los dos terminaron jugando con todos esos juguetes que, de tan viejos, parecían nuevos.

Dani dejó de ser aburrido cuando decidió que, aunque ya era grande, podía jugar a ser chico un tiempito más.

## Participa y responde

1. ¿Con que juegos te entretenías de niño(o)?
2. ¿Qué reflexión o mensaje te deja esta lectura?
3. ¿Si fueras amigo de Dani y conoces esta situación que le aconsejarías?

# La Adolescencia

Etapa de la vida que usualmente inicia entre los 13 y 15 años.

Hombres y mujeres experimentan cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales



La adolescencia empieza con la pubertad y termina cuando los cambios se estabilizan alrededor de los 19 años.

## Importante

Los cambios no se dan al mismo tiempo en todos los adolescentes: en las niñas empiezan a ser perceptibles entre los 11 y 15 años y en los niños, aproximadamente entre los 12 y 14 años.

# Cambios Físicos en la Adolescencia

## MUJERES

Crecimiento del vello púbico y axilar

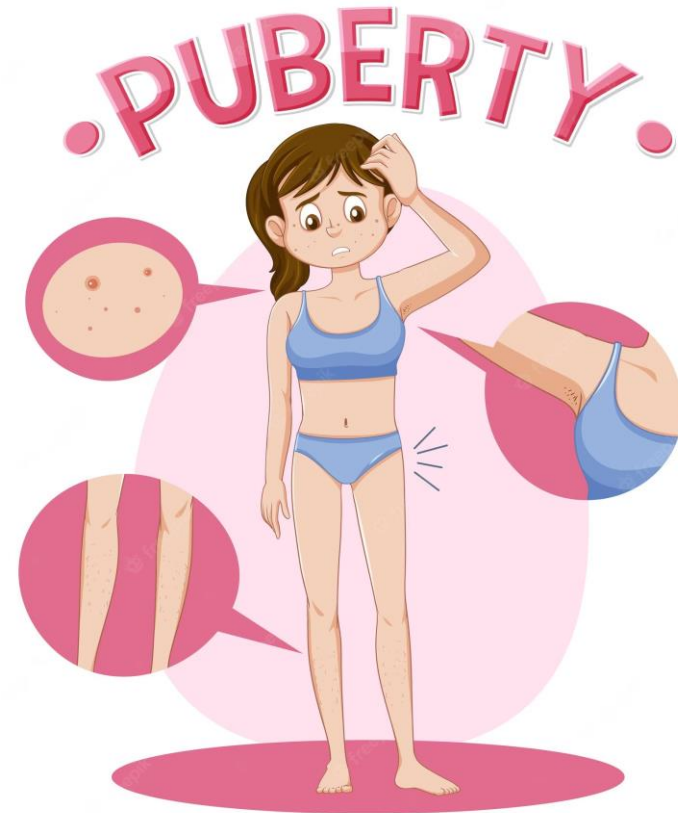
Cambios en los órganos reproductores (vagina, útero y ovarios)

Inicio de la menstruación y la fertilidad

Crecimiento de las mamas y ensanchamiento de caderas.

Aumento de estatura

Olor corporal, cambios en la piel y acné





# Cambios Físicos en la Adolescencia

## VARONES

Desarrollo de la musculatura.

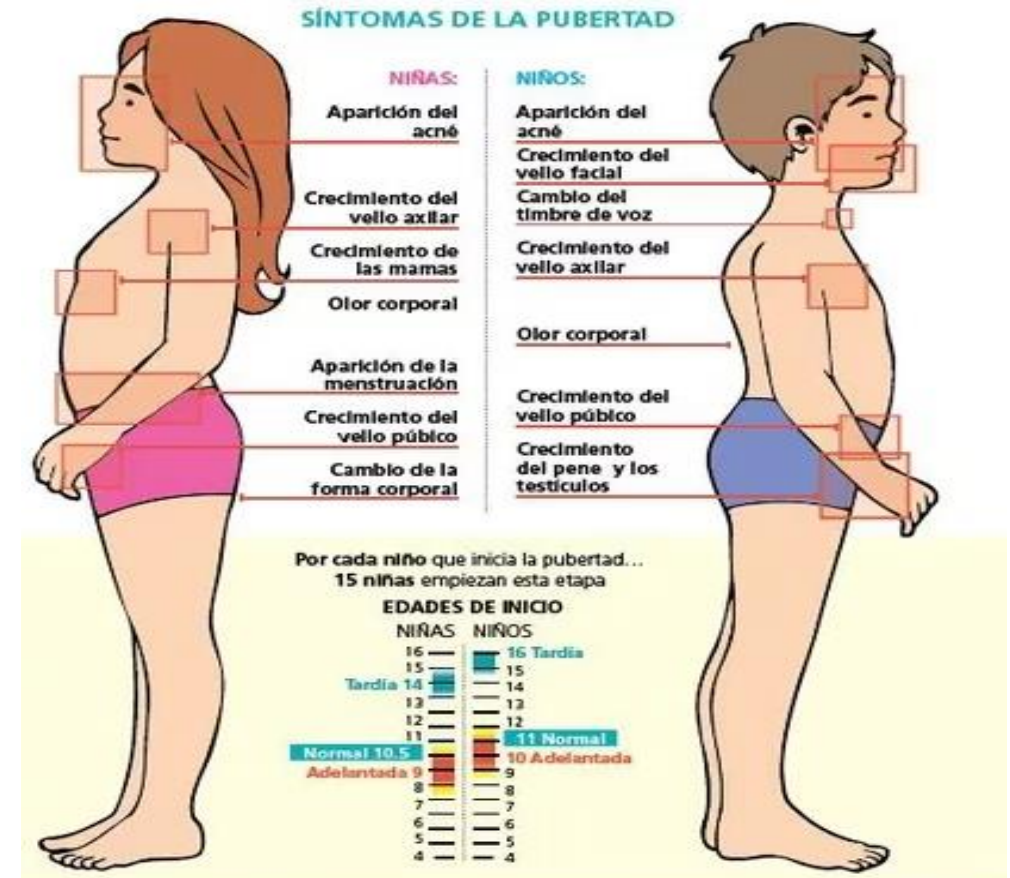
Cambios en los órganos reproductores (testículos y pene)

Crecimiento del vello corporal (púbico, axilar, bigote, barba).

Crece en el cuello una protuberancia conocida como la manzana de Adán

La voz cambia y se hace más gruesa.

Olor corporal, cambios en la piel y acné



## Algunas recomendaciones

**Tratamiento del acné:** el acné aparece en todos los adolescentes, aunque en diferentes grados de severidad. En algunas ocasiones puede durar muchos años, afectando a la autoestima del joven. Lo más importante en este caso es aprender una rutina de limpieza diaria del acné utilizando un **jabón especial y una crema hidratante**



**Sudoración excesiva:** muchos adolescentes tienen miedo de sudar en exceso y generar rechazo, lo que dificulta sus relaciones con otras personas. Para ello lo mejor es utilizar desodorantes y antitranspirantes y bañarse con más frecuencia de lo habitual.

**Afianzar su autoestima.** Los **cambios** que se sufren en la **adolescencia** pueden hacer que existan problemas con la autoestima de las y los **adolescentes**.



# REFLEXIONANDO



- ✓ ¿Cómo te sentiste cuando observaste los cambios físicos en tu cuerpo?
- ✓ Pediste ayuda u orientación a tu familia o en el colegio cuando iniciaron estos cambios en ti
- ✓ ¿Qué consejo le darías a un niño que va a iniciar esta etapa de cambios en la adolescencia?