



VALUES & LEADERSHIP

Chapter 3

1st
SECONDARY



LOS CAMBIOS QUE HAY
EN MÍ

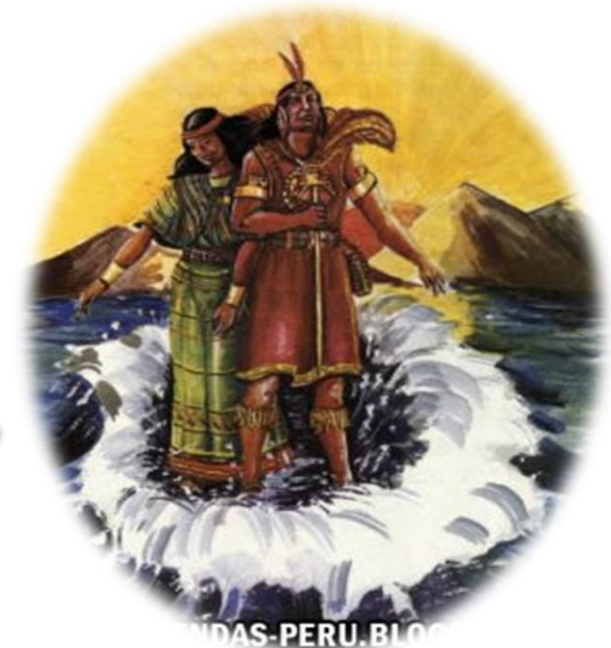
 **SACO OLIVEROS**

Paraguay y los nuevos regalos de quince años



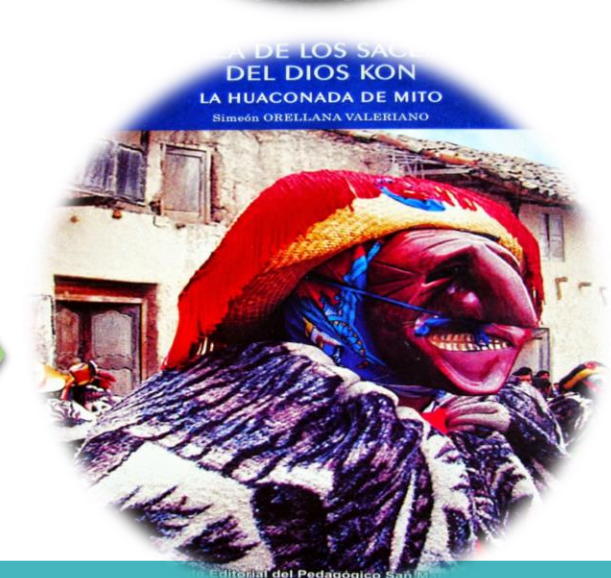
La Adolescencia:

- Se da entre los 10 y 19 años. Proyección psicológica de uno mismo y su desarrollo social y afectivo.



La Pubertad

- Etapa de cambios fisiológicos del individuo. Hay diferencias entre hombre y mujer en su aparición, definiendo así la madurez sexual del sujeto.





FACTORES

ALIMENTACION

La adecuada nutrición, sobrepeso o desnutrición influyen en la aparición de cambios puberales..

ESTILOS DE VIDA

Actividad física, descanso, expectativas, modelos sociales, etc.

AFRONTA DE ESTRES

Situaciones cotidianas o eventuales que pueden predisponer a aparición temprana de cambios en la adolescencia.

HEREDITARIOS

Carga genética de los padres.

OTROS

Cambios hormonales, situación geográfica, cultura, etc.



ÁMBITOS

FISICOS

MUJERES: Ensanchamiento de caderas, menstruación, crecimiento del busto, voz aguda., etc.

HOMBRES.: ensanchamiento de espalda, polución nocturna, madurez de los testículos, etc.

PSICOLÓGICOS

COGNITIVO.

AFECTIVO.

SOCIALES

FAMILIA.

GRUPO SOCIAL.

AMISTAD

ENAMORAMIENTO.



**1****Responde con V (verdadero) y F (falso) y reflexiona:**

- a) La adolescencia es un componente del desarrollo humano ()
- b) La menarquía es la primera menstruación ()
- c) La amistad supone el imponerse sobre los demás para que nos acompañen ()
- d) Los adolescentes tienen conflictos con los valores de la familia ()
- e) Los cambios puberales siempre suceden a los 11 años en hombres y 10 en mujeres()



2

Mencione 1 ejemplo de los cambios adolescentes en los diferentes ámbitos.

FÍSICOS: _____

PSICOLÓGICOS: _____

SOCIALES: _____



Analizar algunas ideas:

MITO	REALIDAD
“La adolescencia es una etapa complicada y de sufrimiento”	
“El pensamiento adolescente es irracional e infantil”	
“Un(a) adolescente debe ser guap@, delgad@ y muy conversador(a)”	
“Los adolescentes son rebeldes, groseros y desafiantes con los adultos”	
“Los adolescentes siempre están conectados con el internet y se alejan de la realidad”	

2

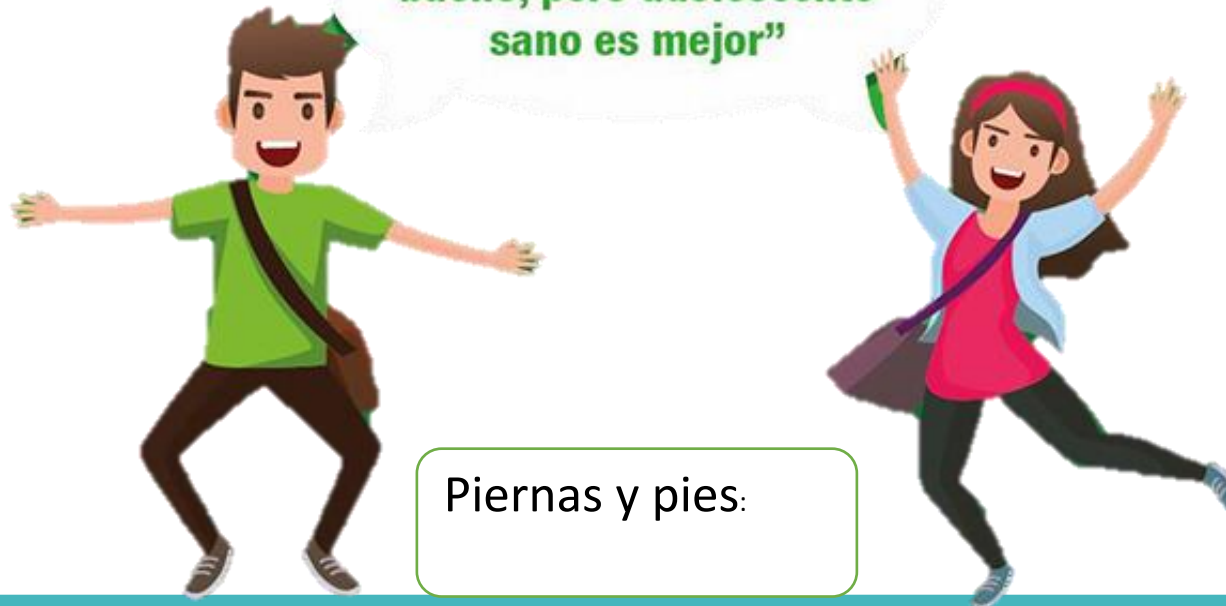
Ahora, coloca en cada recuadro de las partes del cuerpo, un comentario respecto a lo que te agrada de esa parte en particular.

Cabeza:

Manos:

Cara:

Abdomen:



Piernas y pies: