

# ¡El cambio es bueno!

Un Plan de Clase tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.  
Promoviendo el respeto y la responsabilidad a través de la educación sexual apropiada para la edad.

## ALINEACIÓN NSES:

Al final del 8° grado los alumnos podrán:

**PD.8.CC.1** – Describir los cambios físicos, sociales, cognitivos y emocionales de la adolescencia.

**PD.8.AI.1** – Identificar fuentes de información médica precisa sobre la pubertad, el desarrollo en adolescentes y la sexualidad.

**GRADO META:** Grado 6  
Lesson 1

**TIEMPO:** 50 Minutos

## MATERIALES:

- Tarjetas preparadas de: “¡El Cambio es Bueno!”; suficientes juegos completos para la tercera parte de los alumnos.
- Sobres tamaño oficio para colocar dentro los juegos de tarjetas.
- Cinta adhesiva un rollo por cada pequeño grupo de tres alumnos.
- Tarea: Hojas: “¿Adónde Puedo Aprender Más Sobre Mí Mismo?” una por alumno.
- Lápices en caso de que los alumnos no tengan.
- Recurso para Maestros con Respuestas: “¡El Cambio es Bueno!” – una por maestro

## PREPARACIÓN PREVIA A LA LECCIÓN:

- Imprima las tarjetas “El Cambio Es Bueno” y recórtelas.
- Mezcle las tarjetas y coloque un juego completo en un sobre individual. Asegúrese también de que cada grupo tenga un juego de cuatro hojas con encabezado (ver abajo).

## OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

Al finalizar esta lección los alumnos podrán:

1. Nombrar al menos un cambio físico, social, cognitivo o emocional que atraviesan las personas jóvenes durante la adolescencia. [Conocimiento]
2. Identificar al menos dos sitios web que contengan información médica precisa acerca de la pubertad y la adolescencia, para personas jóvenes de su edad. [Conocimiento]

## UN APUNTE SOBRE EL LENGUAJE:

El lenguaje es muy importante e intencionalmente hemos tenido mucho cuidado acerca del lenguaje usado a lo largo de todo este currículo. Podría notar un lenguaje menos familiar a lo largo del currículo: el uso del pronombre “ellos” en lugar de “ella” o “él”; el uso de nombres de género neutros en escenarios y dramatizaciones, y referencias a “alguien con una vulva” en lugar de “chica” o “mujer”. Esto pretende que el currículo sea inclusivo para todos los géneros e identidades de género.

Necesitará determinar por sí mismo cuánto y qué tan a menudo puede hacerlo en su colegio y aula, y deberá realizar los ajustes de acuerdo con eso.

## PROCEDIMIENTO:

**PASO 1:** Comience la lección diciendo: “ustedes están en un momento de sus vidas en donde sus cuerpos están atravesando cambios asombrosos. Para algunos esto podría haber comenzado más temprano; para otros, estos cambios podrían no empezar hasta dentro de algunos años. Algunos de estos cambios los harán sentirse muy bien acerca de ustedes mismos. ¡Es emocionante verse a uno mismo madurar! Otros cambios podrían sentirse un tanto extraños; como si sus cuerpos estuvieran a veces fuera de control. A medida que avancemos a lo largo de la lección y que experimenten estos cambios, traten siempre de recordar que todos estos cambios son normales. Son una parte importante de madurar que todo el mundo atraviesa. Este momento de crecimiento se llama ‘pubertad’, y comienza con

## ¡El cambio es bueno!

Un Plan de Clase tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.

sustancias químicas naturales llamadas hormonas, que son producidas por nuestros cuerpos”. (5 minutos)

**PASO 2:** En la pizarra escriba las palabras: ‘físicos’, ‘sociales’, ‘cognitivos’ y ‘emocionales’ en una línea vertical. una debajo de la otra. Diga: “aunque se tiende a poner mucho énfasis a los cambios físicos de la pubertad, los cambios que experimentamos durante este tiempo no son solamente físicos, también hay cambios sociales, cognitivos y emocionales. Los cambios sociales tienen que ver con la forma en que interactuamos con otros. Los cambios cognitivos tienen que ver con la forma en que pensamos, procesamos información y aprendemos. Los cambios emocionales tienen que ver con los sentimientos y nuestra comprensión sobre lo que puedan o no hacernos sentir ciertas cosas”.

Pregúnteles a los alumnos si alguno puede dar un ejemplo de los cambios físicos de la pubertad. Escríbalo sobre la pizarra junto a la palabra ‘físicos’. Pregúnteles qué piensan que pueda cambiar socialmente cuando comienzan la adolescencia y los cambios de la pubertad. Si no pueden pensar en algo diga: “podrían terminar pasando, o queriendo pasar, más tiempo con sus amistades que con sus familias”.

A continuación, pregúnteles qué piensan que pueda cambiar cognitivamente cuando comienzan la adolescencia y los cambios de la pubertad. Si no pueden pensar en ningún ejemplo, dígalos a los alumnos que un ejemplo de un cambio cognitivo podría ser una confusión temporal en sus formas de pensar, seguido de una aclaración de esa confusión a medida que maduran. Explíqueles que un ejemplo de esta confusión podría incluir olvidarse de llevar consigo las cosas que necesitan cuando van y vienen del colegio. Finalmente, pídeles un ejemplo de un cambio emocional. Si no pueden pensar en ninguno, dígalos que, de la nada, podrían terminar sintiendo repentinamente emociones muy fuertes, tanto positivas como negativas. Diga: “aunque existe el estereotipo de que únicamente las chicas sienten estas emociones fuertes, los alumnos de todos los géneros usualmente las experimentan durante distintos momentos en su adolescencia”. (12 minutos)

**PASO 3:** Dígalos a los alumnos que ahora harán una actividad en la cual se les dará un número de cambios que atraviesan las personas durante la adolescencia y la pubertad, y que trabajarán en pequeños grupos para decidir en qué categoría están esos cambios. Divídalos en grupos de tres y proporciónale a cada pequeño grupo un sobre que contenga un juego completo de tarjetas “¡El Cambio Es Bueno!”, así como un rollo de cinta adhesiva. En cada juego habrá cuatro hojas con encabezados: físicos, sociales, cognitivos y emocionales. Pídeles a los alumnos que extiendan las hojas con los encabezados sobre los escritorios (o el piso) frente a ellos. Entonces deberán extraer las tarjetas, leerlas juntos, y decidir qué tipo de cambio es cada una. Dígalos que una vez que todos estén de acuerdo, deberán pegar cada tarjeta sobre la hoja con el encabezado correspondiente. Recuérdeles que vean la pizarra si se les olvidan las definiciones de cualquiera de los encabezados. Dígalos que tienen alrededor de 10 minutos para hacer este trabajo. (13 minutos)

**Nota para el maestro:** *El encabezado con los cambios físicos tendrá pegada la mayoría de las respuestas. Siéntase con la libertad de agregar una segunda hoja con encabezado, o de indicar a los alumnos que peguen algunas respuestas adelante y otras atrás.*

**PASO 4:** Luego de unos 10 minutos, pídeles a los alumnos que paren y que un grupo se ofrezca a revelar lo que hay en la hoja de “cambios físicos”. Haga las correcciones necesarias

## **¡El cambio es bueno!**

*Un Plan de Clase tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.*

usando la clave de respuestas para maestros de “¡El Cambio Es Bueno!”. Pídale a un segundo grupo que lea las respuestas en sus hojas sobre los “cambios cognitivos”, haciendo las correcciones necesarias. Pídale a un tercer grupo que repase las respuestas en sus hojas sobre los “cambios emocionales”, haciendo las correcciones necesarias. Pídale a un cuarto grupo que repase las respuestas en las hojas sobre los “cambios sociales”, haciendo también las correcciones necesarias. (18 minutos)

**PASO 5:** Distribuya la hoja de tarea: “¿Adónde Puedo Aprender Más Sobre Mí Mismo?” y dígalas a los alumnos que necesitan completar esta hoja con uno de sus padres o cuidadores y llevarlo a la próxima clase. (2 minutos)

### **EVALUACIÓN RECOMENDADA DE LOS OBJETIVOS DE APRENDIZAJE A LA CONCLUSIÓN DE LA LECCIÓN:**

Los maestros evaluarán el nivel de comprensión del grupo en su totalidad a través de la actividad que cumple con el primer objetivo de aprendizaje. Para una evaluación más individualizada, los alumnos pueden poner sus nombres en los sobres que recibieron, colocar las hojas o tarjetas en el sobre, y entregarlos al finalizar la clase.

La asignación de tareas individuales ayudará a evaluar el logro del segundo objetivo de aprendizaje.

### **TAREA:**

Hojas: “¿Adónde Puedo Aprender Más Sobre Mí Mismo?” para que cada alumno la complete en línea en su hogar con un padre o cuidador, y la devuelva en la próxima sesión de clases.

## ¿Adónde Puedo Aprender Más Sobre Mí Mismo?

Tarea

Nombre: \_\_\_\_\_

Instrucciones: Junto con un padre o cuidador, visita <http://pbskids.org/itsmylife/body/puberty> y haz click en algunos enlaces que te parezcan interesantes. Luego, por favor contesta las siguientes preguntas:



1. ¿Crees que lo que encontraste ahí refuerza lo que hablamos hoy en clase? ¿Por qué o por qué no?

---

---

---

2. ¿Cómo puedes saber si éste es un sitio web con información confiable sobre la pubertad?

---

---

---

A continuación, visita [http://kidshealth.org/kid/grow/body\\_stuff/puberty.html](http://kidshealth.org/kid/grow/body_stuff/puberty.html) y haz click sobre algunos enlaces que te parezcan interesantes. Luego, por favor contesta las mismas preguntas::

3. ¿Crees que lo que encontraste ahí refuerza lo que hablamos hoy en clase? ¿Por qué o por qué no?

---

---

---

4. ¿Cómo puedes saber si éste es un sitio web con información confiable sobre la pubertad?

---

---

---

Firma del padre o cuidador: \_\_\_\_\_

**Creces más alto  
(crecimiento repentino)**

**Te crecen vellos en las  
axilas, en las piernas y  
alrededor de los genitales**

**Tienes más hambre  
- comes más**

**Te sale acné**

**Te crecen los pechos**

**Puede cambiar la textura  
de tu pelo**

**Se profundiza tu voz**

**El aumento de hormonas  
puede hacer subir y bajar  
tus estados de ánimo**

**Menstruación**

**Se ensanchan tus  
caderas**

**Se te quiebra la voz**

**Aumenta la presión de tus pares**

**Crecen tus músculos**

**Más interés por estar con las amistades**

**Crece tu interés por otros que sean más que amigos - encontrar novia o novio**

**Comienza a oler el sudor**

**Puedes querer probar cosas distintas, a veces riesgosas**

**Puede haber más conflicto con los padres o cuidadores**

**Pueden incrementar la ansiedad y el estrés**

**Puedes sentirte cohibido sobre la apariencia de tu cuerpo**

**Dificultad para decidirte;  
incertidumbre**

**Experimentas sentimientos  
más intensos - feliz un  
momento y molesto el otro**

**Sentimientos “paranoicos”;  
“Todos me están viendo /  
hablando de mí”**

**Dificultad para comprender  
instrucciones la primera vez  
que se te dicen**

**Sientes que se te olvidan  
cosas que te acababan de  
decir hace unos minutos**

**Comienzas a preguntarte:  
¿quién soy? Tratas de definirte  
como persona**

**A veces te sientes torpe;  
como si te tropezaras  
contigo mismo**

**Puedes sentirte fuerte o  
poderoso por como se ve tu  
cuerpo**

## Recurso para el Maestro

### “¡El Cambio Es Bueno!” - Clave de Respuestas

FÍSICOS	EMOCIONALES	COGNITIVOS	SOCIALES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creces más alto (crecimiento repentino)</li> <li>• Te crecen vellos en las axilas, en las piernas y alrededor de los genitales</li> <li>• Tienes más hambre - comes más</li> <li>• Te sale acné</li> <li>• Puede cambiar la textura de tu pelo</li> <li>• El aumento de hormonas puede hacer subir y bajar tus estados de ánimo</li> <li>• Sueños húmedos</li> <li>• Se ensanchan tus caderas</li> <li>• Te crecen los pechos</li> <li>• Ganas peso</li> <li>• Se profundiza tu voz</li> <li>• Menstruación</li> <li>• Se te quiebra la voz</li> <li>• Crecen tus músculos</li> <li>• Comienza a oler el sudor</li> <li>• A veces te sientes torpe; como si te tropezaras contigo mismo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pueden incrementar la ansiedad y el estrés</li> <li>• Puedes sentirte cohibido sobre la apariencia de tu cuerpo</li> <li>• Experimentas sentimientos más intensos - feliz un momento y molesto el otro</li> <li>• Sentimientos “paranoicos”; “Todos me están viendo / hablando de mí”</li> <li>• Puedes sentirte fuerte o poderoso por como se ve tu cuerpo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puedes querer probar cosas distintas, a veces riesgosas</li> <li>• Dificultad para decidirte; incertidumbre</li> <li>• Dificultad para comprender instrucciones la primera vez que se te dicen</li> <li>• Sientes que se te olvidan cosas que te acababan de decir hace unos minutos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incrementa la presión de tus pares</li> <li>• Más interés por estar con amigos/as</li> <li>• Comienzas a interesarte por otros que sean más que amigos - encontrar novia o novio</li> <li>• Puede haber más conflicto con tus padres o cuidadores</li> <li>• Puedes preguntarte: “¿quién soy?”; tratas de definirte como persona</li> </ul>



**Físicos**

**Sociales**

# Emocionales

**Cognitivos**