



GRADO	SECUNDARIA – 1RO.
ÁREA	DESARROLLO PERSONAL, CIUDADANÍA Y CÍVICA
COMPETENCIA	Construye su identidad Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común
CAPACIDAD	Se valora a si mismo Autorregula sus emociones
DESEMPEÑO	Maneja conflictos de manera constructiva Delibera sobre asuntos públicos

## DESARROLLO PERSONAL, CIUDADANÍA Y CÍVICA

### FICHA N° 004

# ¿Qué cambios físicos percibo más? ¿Cómo me siento frente a ellos?

## ¿Sabes qué es lo que nos hace crecer y cambiar físicamente?

Los cambios físicos se deben a que la glándula pituitaria (situada en la parte inferior del cerebro) comienza a segregar unas hormonas especiales, las cuales trabajan en diferentes partes del cuerpo:



En las chicas, las hormonas se dirigen hacia los ovarios. Estas hormonas generan que estos comiencen a elaborar una hormona llamada *estrógeno*. Este proceso provoca cambios en nuestro cuerpo.



En los chicos, las hormonas se trasladan hacia los testículos y estos comienzan a fabricar testosterona. Esta es la hormona que produce la mayoría de los cambios en el cuerpo de los adolescentes durante la pubertad.

Desarrollarse físicamente es un proceso normal que en algunas personas provoca cambios más notorios que en otras. Lo importante es conocer y querer nuestro cuerpo sin tratar de encajar o asemejarnos a modelos de belleza que puedan afectarnos física o emocionalmente.

Si tiene alguna duda puede consultar al Docente del área

Docente

Filimón Córdova Gonzales

Celular

984870006

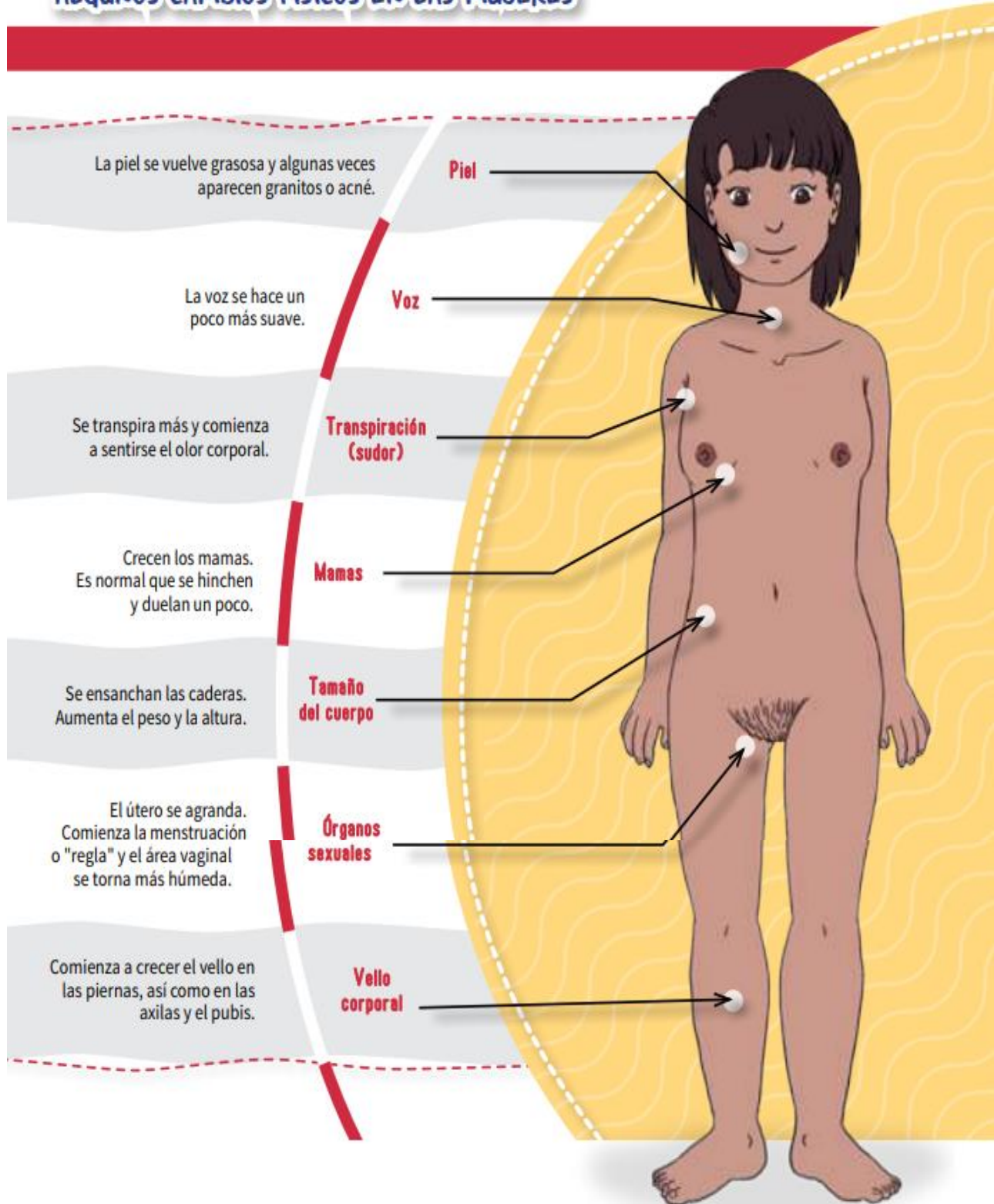
Correo

[Filicordova2@gmail.com](mailto:Filicordova2@gmail.com)



<b>GRADO</b>	<b>SECUNDARIA – 1RO.</b>
<b>ÁREA</b>	<b>DESARROLLO PERSONAL, CIUDADANÍA Y CÍVICA</b>
<b>COMPETENCIA</b>	Construye su identidad Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común
<b>CAPACIDAD</b>	Se valora a si mismo Autorregula sus emociones
<b>DESEMPEÑO</b>	Maneja conflictos de manera constructiva Delibera sobre asuntos públicos

## ALGUNOS CAMBIOS FÍSICOS EN LAS MUJERES



Si tiene alguna duda puede consultar al Docente del área

Docente	Filimón Córdova Gonzales	Celular	984870006	Correo	<a href="mailto:Filicordova2@gmail.com">Filicordova2@gmail.com</a>
---------	--------------------------	---------	-----------	--------	--

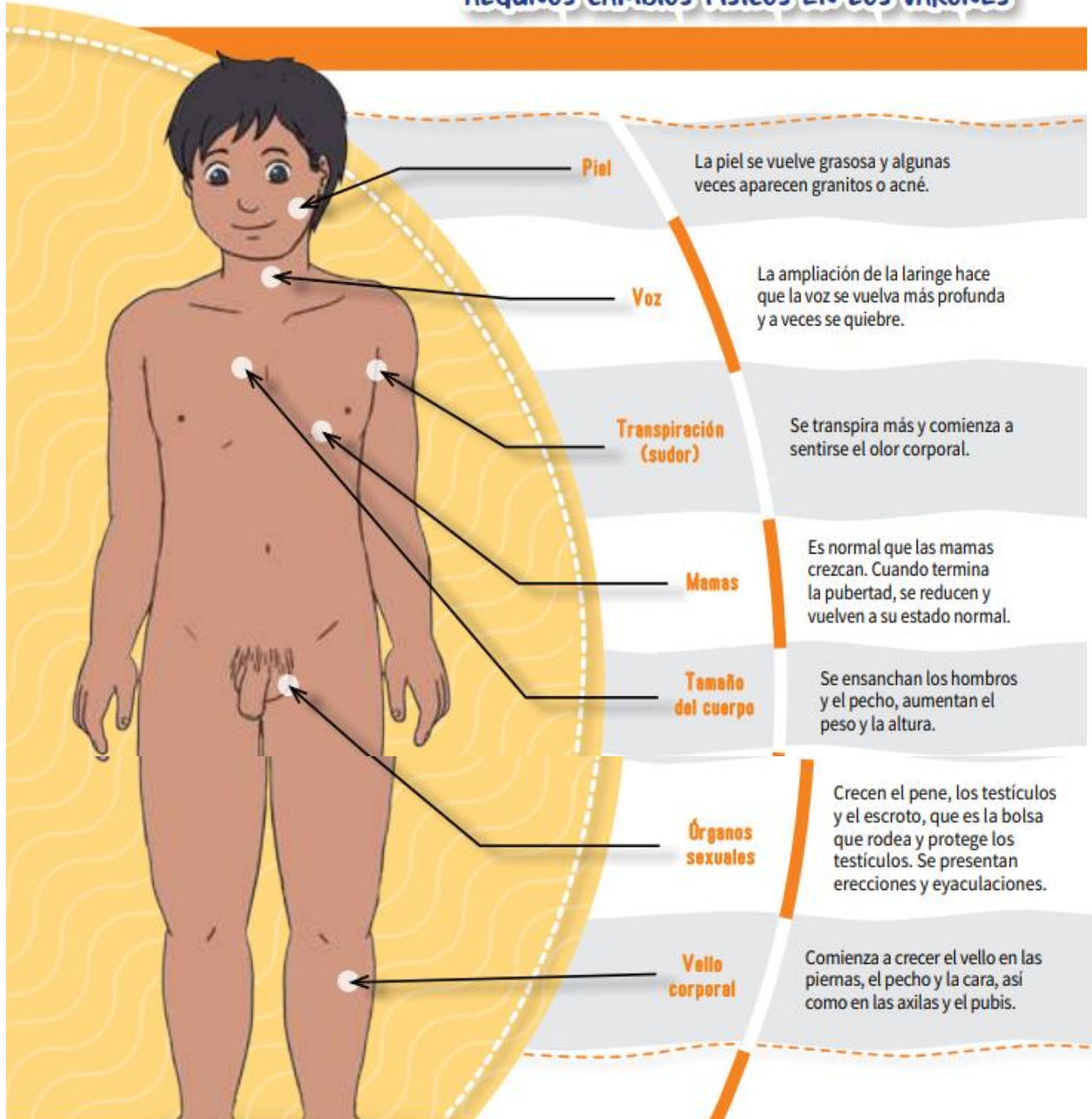




**I. E. P.**  
**EL NIÑO INVESTIGADOR – K'USKIQ ERQE**  
**Dr. DAVID JUAN FERRIZ OLIVARES**  
**DE LAS ELIC - ESCUELAS LIBRES DE**  
**INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA PARA NIÑOS**

<b>GRADO</b>	<b>SECUNDARIA – 1RO.</b>
<b>ÁREA</b>	<b>DESARROLLO PERSONAL, CIUDADANÍA Y CÍVICA</b>
<b>COMPETENCIA</b>	Construye su identidad Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común
<b>CAPACIDAD</b>	Se valora a si mismo Autorregula sus emociones
<b>DESEMPEÑO</b>	Maneja conflictos de manera constructiva Delibera sobre asuntos públicos

### ALGUNOS CAMBIOS FÍSICOS EN LOS VARONES



Tanto en mujeres como en hombres, las hormonas son responsables de los cambios corporales que nos preparan para las funciones reproductivas. Observa en la imagen los cambios físicos a los que nos referimos.

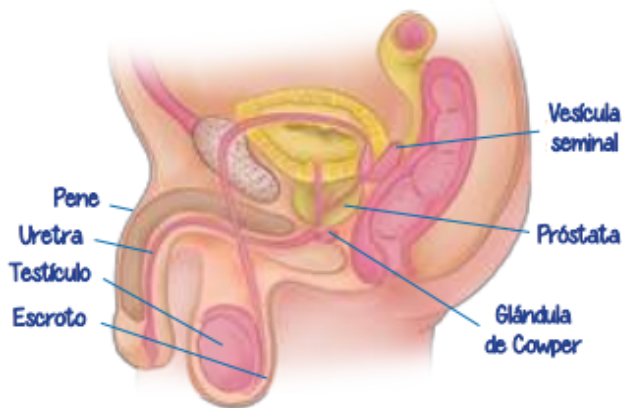
Si tiene alguna duda puede consultar al Docente del área

Docente	Filimón Córdova Gonzales	Celular	984870006	Correo	<a href="mailto:Filicordova2@gmail.com">Filicordova2@gmail.com</a>
---------	--------------------------	---------	-----------	--------	--



<b>GRADO</b>	<b>SECUNDARIA – 1RO.</b>
<b>ÁREA</b>	<b>DESARROLLO PERSONAL, CIUDADANÍA Y CÍVICA</b>
<b>COMPETENCIA</b>	Construye su identidad Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común
<b>CAPACIDAD</b>	Se valora a si mismo Autorregula sus emociones
<b>DESEMPEÑO</b>	Maneja conflictos de manera constructiva Delibera sobre asuntos públicos

# Desarrollo en la pubertad



## Desarrollo de los hombres durante la pubertad

A partir de la pubertad, la glándula pituitaria o hipófisis controla la producción de testosterona por parte de los testículos. Esta es la principal hormona sexual del hombre, responsable del desarrollo de sus órganos reproductivos y de sus características sexuales secundarias, como el tono de la voz, el crecimiento de la barba, el desarrollo de los músculos, del vello corporal y púbico, la producción y maduración de espermatozoides e incluso de las erecciones.

En este periodo también se producen las primeras eyaculaciones nocturnas, llamadas *poluciones nocturnas* o *sueños húmedos*, que pueden pasar inadvertidas para muchos.

### ACTIVIDAD



#### En equipo

Respondan las siguientes preguntas:

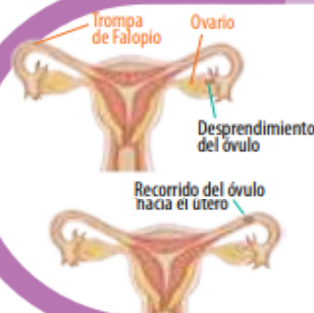
- ¿Qué es lo que nos hace crecer y cambiar físicamente?
- ¿Qué otros cambios que no sean físicos has logrado observar?

## Desarrollo de las mujeres durante la pubertad

Alrededor de los 10 a 12 años, se produce la menarquia o primera menstruación. En la mayoría de mujeres, la menstruación, también llamada *regla* o *periodo*, sucede una vez al mes y dura entre tres y siete días. Comienza cuando sale un poco de sangre por la vagina.

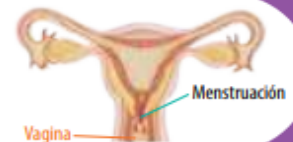
### ¿Cómo se produce la menstruación?

Una vez al mes, un óvulo maduro se desprende de uno de los ovarios; a esto se le llama *ovulación*. En los días previos a la ovulación, la hormona llamada *estrógeno* estimula el útero para que se recubra con sangre y tejidos. De esta manera, el útero se prepara para un posible embarazo.



El óvulo maduro, que se ha desprendido de uno de los ovarios, recorre a través de una de las trompas de Falopio hacia el útero. Si es fecundado por un espermatozoide, se adhiere a la pared del útero, donde se desarrollará un nuevo ser durante los meses de embarazo.

Si el óvulo no es fecundado, llega al útero y es expulsado a través de la vagina junto con sangre y tejido. En esto consiste la menstruación.



El hecho de desarrollarse físicamente es normal. Simplemente, algunos cambios son más notorios en unas personas que en otras. Lo importante es conocer y valorar nuestro cuerpo positivamente, teniendo en cuenta que todas y todos cambiamos durante la adolescencia, aunque no necesariamente al mismo tiempo: cada quien tiene sus particularidades.