



SEMANA N° 21 DEL 17 AL 21 de AGOSTO
GUÍA N° 18 DE ORIENTACIÓN 5° BÁSICO A-B-C 2020
“ESTOY CAMBIANDO”

U T P

Nombres:	Apellidos:	Curso:	Fecha
.....			

Tiempo estimado: 45 minutos

O.A.3 Reconocer y valorar el proceso de desarrollo afectivo y sexual, que aprecia en sí mismo y en los demás, describiendo los cambios físicos, afectivos y sociales que ocurren en la pubertad, considerando la manifestación de estos en las motivaciones, formas de relacionarse y expresar afecto a los demás.

Objetivo de la guía: Reconocer cambios personales físicos y químicos



INSTRUCCIONES: Escribe la fecha, semana y el objetivo de la clase en tu cuaderno y desarrolla la actividad que se indica. **RECUERDA ENVIAR TU ACTIVIDAD A TRAVÉS DE UNA FOTO AL CORREO DE LAS PROFESORAS:** Profesoras: sandra.araya@colegio-moisismussa.cl / Jacqueline.betancourt@colegio-moisismussa.cl / edna.espinoza@colegio-moisismussa.cl

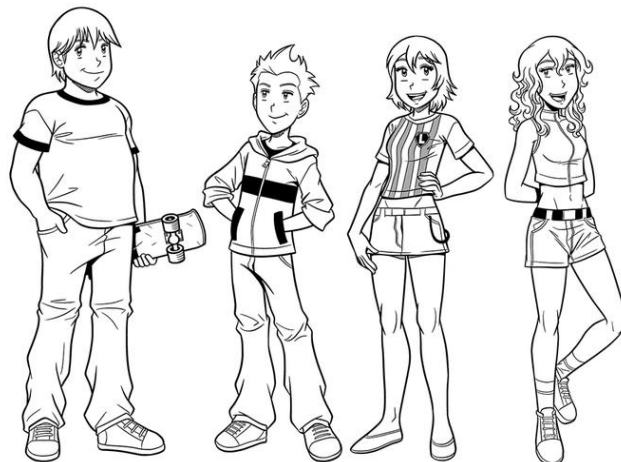
¿QUÉ LE PASA A UN PÚBER?

Hablamos de púber cuando nos referimos a aquellos niños y niñas que están en un periodo de transición entre la niñez y la adolescencia. En las niñas comienza entre los 8 y 13 años de edad y en los varones de 10 a 15 años de edad.

A continuación, se presentan una serie de inquietudes y actitudes que asaltan a los adolescentes:

- Ansiedad por el fin de la niñez: sienten que ya no son niños, pero tampoco son adultos. En cierta forma extrañan esa seguridad que les daba la niñez, en la cual los padres son una especie de figura heroica que les brinda protección y estabilidad.
- Tienen un interés profundo por la sexualidad: El estallido de hormonas en el cuerpo hace que vean a los miembros del sexo opuesto con una atracción que antes no sentían. Esto puede generarles alegría, curiosidad y hasta temor.
- Cambios de peso: Por ser una etapa en la que el interés sexual se despierta, también empiezan a preocuparse por su aspecto físico. Temen engordar y son presa fácil de trastornos de la alimentación como bulimia y anorexia.
- Temor ante los cambios físicos: por ser rápidos y abruptos, muchos adolescentes desarrollan cierto temor y ansiedad ante los cambios que ven en su desarrollo físico.
- Empiezan a proyectar su vida: Se imaginan cómo serán de mayores y se plantean a qué se quieren dedicar “cuando sean grandes”.
- Buscan vínculos de pertenencia: tribus urbanas, grupos políticos y se hacen *fans* de determinado grupo musicales. Esta es una forma de construir su identidad.
- Los amigos pasan a ser sus mayores aliados: y tienen a tener actitud rebelde ante los padres

REFLEXIONA:



¿Cuál de las siguientes inquietudes y/o actitudes antes señaladas te han afectado más?

SABER COMUNICARNOS Y PEDIR AYUDA

¿Qué es la Comunicación Asertiva?

La asertividad es la actitud que tiene una persona para expresar su punto de vista de forma clara y de modo totalmente respetuoso ante el otro. La comunicación es uno de los pilares esenciales en una relación feliz, pues influye en las relaciones de amistad, pareja, familia y, por supuesto, también en el contexto profesional.



Muchas veces pasamos por situaciones difíciles, nos enfrentamos a problemáticas o simplemente cometemos errores, estamos creciendo y es normal que nos equivoquemos por tomar malas decisiones.

Lo importante es antepoernos a los errores o a las malas decisiones, si ya nos hemos equivocado saber enfrentar los problemas y tratar de solucionarlos. Muchos de los errores o problemas no los resolveremos solos, por lo tanto es muy importante saber recurrir a las personas que nos puedan ayudar.

REDES DE APOYO:



Las redes de apoyo son todas aquellas personas que nos pueden contener, escuchar, prestar ayuda o resolver los problemas.
Por ejemplo:

En la Escuela	convivencia escolar, psicóloga, profesores, auxiliares, etc.
En el Hogar	mamá, papá, abuelos, hermanos, tíos, primos, etc.
La Comunidad	Consultorios, centros comunitarios, organizaciones, centros de ayuda.

Piensa en algún problema que hayas tenido y cuales han sido tus redes de apoyo en esta problemática. Comenta con tu profesor y compañeros.