



COLEGIO ISABEL RIQUELME
U.T.P.



GUÍA DIGITAL N° 8

RETROALIMENTANCION

ASIGNATURA: ORIENTACION

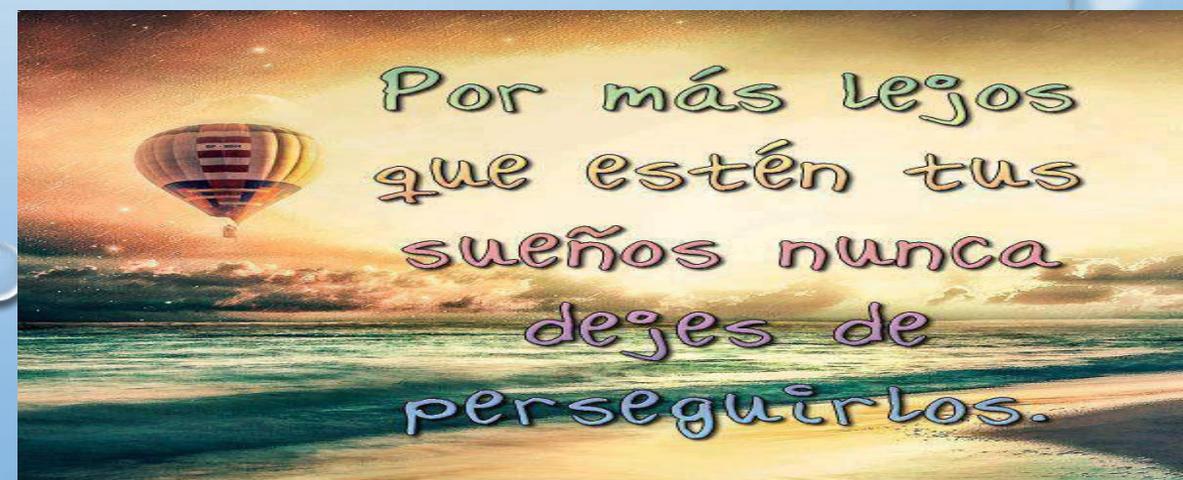
CURSO: 7° BASICO

DOCENTE: ALEJANDRA CONTRERAS CUEVAS

SEMANA: 01 AL 05 DE JUNIO

DÍAS ATENCIÓN CONSULTAS: Lunes a Viernes de 10:00 a 11:00 hrs

CONTACTO: alejandra.contreras@colegio-isabelriquelme.cl



1: OBJETIVO DE APRENDIZAJE Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

OBJETIVO DE APRENDIZAJE	CONTENIDO
<p>OA1 Construir, en forma individual y colectiva, representaciones positivas de sí mismos, incorporando sus características, motivaciones, intereses y capacidades, considerando las experiencias de cambio asociadas a la pubertad y adolescencia</p> <p>OA 2 Analizar, considerando sus experiencias e inquietudes, la importancia que tiene para el desarrollo personal la integración de las distintas dimensiones de la sexualidad, el cuidado del cuerpo y la intimidad, discriminando formas de relacionarse en un marco de respeto y el uso de fuentes de información apropiadas para su desarrollo personal.</p>	<p>Reconocen y describen características personales que valoran positivamente de sí mismos y de sus pares.</p> <p>Reconocen y describen la manera en que sus características, motivaciones e intereses han ido cambiando durante la pubertad y adolescencia.</p> <p>La importancia que tiene para el desarrollo personal la integración de las distintas dimensiones de la sexualidad, el cuidado del cuerpo y la intimidad, discriminando formas de relacionarse en un marco de respeto y el uso de fuentes de información apropiadas para su desarrollo personal.</p>
OBJETIVO DE LA CLASE	HABILIDADES
<p>Analizar, considerando sus experiencias e inquietudes, la importancia que tiene para el desarrollo personal la integración de las distintas dimensiones de la sexualidad, el cuidado del cuerpo y la intimidad, discriminando formas de relacionarse en un marco de respeto y el uso de fuentes de información apropiadas para su desarrollo personal</p>	<p>Reconocer</p> <p>Describir</p> <p>Inferir</p> <p>Analizar</p>



2: GUÍA

ESTA SEMANA VAMOS A REPASAR LOS OBJETIVOS QUE HEMOS VISTO HASTA EL MOMENTO.

La pubertad

es

la etapa del desarrollo de las personas en las que madura el aparato reproductor

se inicia cuando

unas hormonas producidas por la hipófisis llegan hasta los órganos sexuales y hacen que maduren y produzcan las hormonas sexuales

que hacen que

se desarrollen los caracteres sexuales secundarios

empieza

en las niñas sobre los 11 años

en los niños sobre los 13 años



- En la pubertad se lleva a cabo el proceso de cambios físicos en el cual el cuerpo del **niño** o **niña** se convierte en adolescente, capaz de la **reproducción sexual**.



CAMBIOS CORPORALES EN LA PUBERTAD

1. EN LAS NIÑAS: Los cambios físicos en niñas son:

× **Crecimiento de vello púbico:**

El vello púbico llamado pubarquia, y los vellos se pueden ver por primera vez alrededor de los labios, aparece aún antes de que los senos empiecen a desarrollarse.

× **Cambios en la vagina, el útero y los ovarios:**

La membrana mucosa de la vagina cambia engordando y adquiriendo un color rosáceo. Se produce secreciones blancuzcas por efecto de los estrógenos. Los estrógenos son las hormonas responsables de características sexuales femeninas tales como desarrollo del pecho y el ciclo menstrual.

× **Inicio de la menstruación y fertilidad:**

El primer sangrado menstrual, también conocido como **menarquía** aparece alrededor de los 12 a los 14 en promedio.

× **Cambio en la forma pélvica, redistribución de la grasa y composición corporal.**

La pelvis se ensancha y los tejidos adiposos aumentan especialmente en las mamas, caderas, brazos y muslos. Esto produce la forma corporal típica de la mujer.



SI TE ESTA PASANDO , NO TE ASUSTES , PUEDES CONVERSAR CON EL ADULTO RESPONSABLE DE TI, TU MAMA , PAPA O ALGÚN FAMILIAR, Y SI NO TIENES CON QUIEN HACERLO TIENES MI CONTACTO Y HABLA CONMIGO

× **Crecimiento de vello facial y corporal.**

Se desarrollan vello más denso como: vello axilar, vello púbico.

× **Aumento de estatura.**

El crecimiento es inducido por el estrógeno con el crecimiento de las piernas.

× **Olor corporal, cambios en la piel y acné.**

El andrógeno produce la transpiración, resultando en un olor corporal más "adulto" e incrementa la presencia del acné.

× **Inicio de actividad sexual.**

Donde se puede llegar a explorarse y en este caso inicia su actividad sexual por medio de la masturbación.

VAMOS CAMBIANDO

2. EN LOS NIÑOS:

En el comienzo de la pubertad en el varón se producen los siguientes cambios físicos y fisiológicos:

- × **Desarrollo de la musculatura.**
Formación del cuerpo de adulto.
- × **Crecimiento de los testículos.**
Los testículos aumentan de tamaño por las cuales un joven se puede dar cuenta de que está entrando a la pubertad, entre los 13-14 años hasta los 16.
- × **Crecimiento del vello púbico.**
El vello púbico aparece en un joven que ha alcanzado la pubertad, alrededor de los 11 años, hasta hacerse más gruesos y rizados.
- × **Vello corporal.**
La adrenarquía da lugar a la aparición del vello púbico, vello axilar, vello facial (barba y bigote), vello en las piernas y brazos, una línea de vello que se extiende desde el pene hasta el ombligo en el pecho entre otras cosas.
- × **Emisión nocturna de semen.**
El joven puede o no experimentar su primera emisión nocturna, también conocida como sueño húmedo o polución nocturna, se realiza cuando el joven duerme y tiene sueños frecuentemente asociados con sexo.

- × **Crecimiento del pene.**
A medida que pasa el tiempo también crece su pene llegando al tamaño que tendrá en la etapa adulta.
- × **Engrosamiento de la voz:**
La laringe se desarrolla y sus cuerdas vocales se tornan más gruesas y se vuelve masculina. Produciéndose los "gallos" al hablar, y en el cuello empieza a salir la manzana o nuez de Adán.
- × **Olor corporal**
El joven comienza a expulsar olores característicos, especialmente tras el ejercicio físico. Este olor suele calificarse como desagradable y su intensidad puede variar.
- × **Crecimiento repentino en la estatura y peso**
En la pubertad entra en un nuevo proceso de crecimiento en estatura y dura hasta los 23 años de edad en varones, 21 en mujeres.
- × **Aumento del libido** y consecuentemente, un impulso que puede llevar al joven a estimular sus órganos genitales.
- × Incremento de la actividad de las glándulas sudoríparas.
- × Incremento de la actividad de las glándulas sebáceas.

LA ADOLESCENCIA

- ✦ La adolescencia es esencialmente una época de cambios, proceso de transformación del niño en adulto.
- ✦ Se llama adolescencia, porque sus protagonistas son jóvenes que aún no son adultos pero que ya no son niños.
- ✦ Es una etapa de descubrimiento de la propia identidad (identidad sexual...) así como de la de autonomía individual.



ESTAMOS EN UN PROCESO DE CAMBIOS IMPORTANTES Y COMIENZAS A ESTAR MAS SENSIBLE , NO TE ASUSTES ES TOTALMENTE NORMAL

- ✦ En el aspecto emocional, surge la capacidad afectiva para sentir y desarrollar **emociones** o tiene relación con el **amor**.
- ✦ El adolescente puede hacer uso de su autonomía y comenzar a elegir a sus amigos y a las personas que va a querer.

CARACTERÍSTICAS

- ✦ La adolescencia se caracteriza por el crecimiento físico y desarrollo psicológico, y es la fase del desarrollo humano situada entre la infancia y la edad adulta. Esta transición es tanto física como psicológica por lo que debe considerarse un fenómeno biológico, cultural y social.



CARACTERÍSTICAS DE LA ADOLESCENCIA

- 1.-a) Físicas
- 2.-b) Psicológicas y socio-culturales.
- 3.- Fuentes de preocupación.**
 - a) Somatognosia
 - b) Status
 - c) Las preocupaciones somatognosias

2. EL DESARROLLO SOCIAL EN LA ADOLESCENCIA

2.1. LOS ADOLESCENTES Y LA FAMILIA

- El **logro de la independencia** implica un replanteamiento de las relaciones de los adolescentes con sus padres dirigido a construir mayor libertad y flexibilidad. Estos cambios suelen provocar tensión y ansiedad, ya que los padres muchas veces se resisten a cambiar reglas familiares que han funcionado bien en el pasado.
- La forma en que los padres se relacionan con sus hijos afecta de modo radical al paso de adolescente a adulto.
- Las encuestas revelan dificultades graves en apenas un 15 a un 20% de las familias y que estas se producen con más frecuencia en la primera adolescencia. La mayoría de los conflictos se centran en los quehaceres domésticos, los horarios de vuelta a casa, las citas, las calificaciones, la apariencia personal y los hábitos alimentarios. Son más bien escasos los conflictos por temas relacionados con los valores fundamentales, políticos, religiosos y sexuales (Hill, 1987).
- A pesar de que la orientación social primaria del adolescente se desplaza hacia los iguales, el núcleo familiar puede favorecer o retrasar el paso de niño a adulto y ayudar a hacer más difícil el proceso de integración social. La cuestión de que padres e hijos discrepen no es tan grave ni preocupante como que no se logre resolver tales discrepancias mediante el diálogo, la negociación y el compromiso. El afrontamiento del conflicto, no su evitación o su aparente eliminación mediante la sumisión de alguna de las partes, favorece el desarrollo psicosocial y fomenta los vínculos positivos (Miranda y Pérez, 2005).

POR OTRA PARTE TENEMOS MUCHOS FACTORES DE RIESGO O AMENAZAS EN NUESTRO ENTORNO Y DE LAS CUALES TENEMOS QUE CUIDARNOS

¿Qué son las drogas?

Las drogas son sustancias químicas que pueden cambiar el funcionamiento de su cuerpo y mente. Incluyen medicamentos recetados, [medicamentos de venta libre](#), [alcohol](#), [tabaco](#) y drogas ilegales.



¿Qué es el consumo de drogas?

El consumo o uso indebido de drogas incluye:

• Uso de sustancias ilegales, como:

- [Esteroides anabólicos](#)
- [Drogas de club](#)
- [Cocaína](#)
- [Heroína](#)
- [Inhalantes](#)
- [Marihuana](#)
- [Metanfetaminas](#)

•Uso indebido de [medicinas recetadas](#), incluyendo [opioides](#). Esto significa tomar medicamentos de una manera diferente a la prescrita por el profesional de la salud. Incluye:

- Tomar un medicamento recetado para otra persona
- Tomar una dosis mayor que la recomendada
- Usar el medicamento de una forma diferente de la que debe hacerlo. Por ejemplo, en lugar de tragar sus tabletas, puede aplastarlas y luego inhalarlas o inyectarlas
- Usar el medicamento para otro propósito, como drogarse
- Uso indebido de medicamentos de venta libre, incluyendo usarlos para otro propósito y usarlos de una forma diferente a la que se supone



¿Quién está en riesgo de la adicción a las drogas?

Varios factores de riesgo pueden hacer que sea más propenso a volverse adicto a las drogas, incluyendo:

- **Su biología:** Las personas pueden reaccionar a las drogas de manera diferente. A algunas personas les gusta la sensación la primera vez que prueban una droga y quieren más. Otros odian cómo se sienten y nunca lo vuelven a intentar
- **Problemas de salud mental:** Las personas que tienen problemas de salud mental no tratados, como [depresión](#), [ansiedad](#) o [trastorno de déficit de atención e hiperactividad](#) (TDAH) tienen más probabilidades de volverse adictas. Esto puede suceder porque el consumo de drogas y los problemas de salud mental afectan las mismas partes del cerebro. Además, las personas con estos problemas pueden usar drogas para tratar de sentirse mejor
- **Problemas en el hogar:** Si su hogar es un lugar poco feliz o lo era cuando era niño, es más probable que tenga un problema de drogas
- **Problemas en la escuela, trabajo o al hacer amigos:** Puede usar drogas para distraerse de estos problemas
- **Andar con otras personas que usan drogas:** Ellos podrían alentarlos a probar drogas
- **Comenzar a consumir drogas cuando es joven:** Cuando los niños usan drogas, afecta cómo sus cuerpos y cerebros terminan de crecer. Esto aumenta sus posibilidades de volverse adicto cuando es adulto

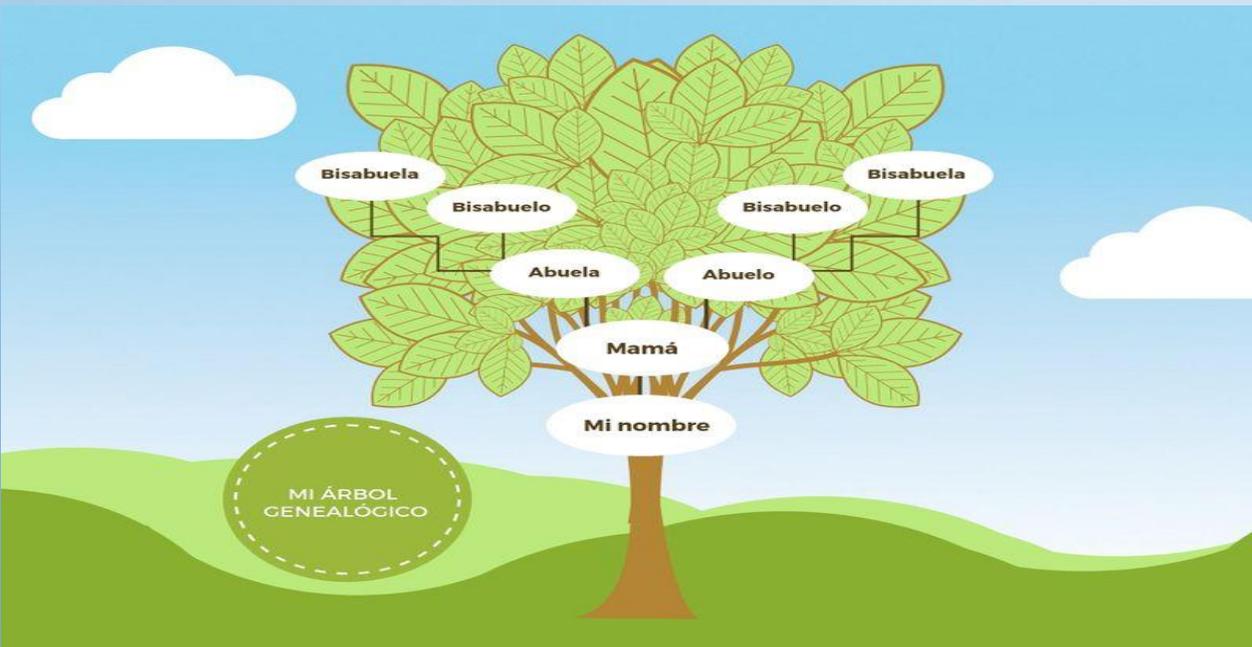
¿Se puede prevenir el consumo de drogas y la adicción?

Es posible prevenir el consumo de drogas y la adicción. Los programas de prevención que involucran a familias, escuelas, comunidades y los medios de comunicación pueden prevenir o reducir el consumo de drogas y la adicción. Estos programas incluyen educación y divulgación para ayudar a las personas a comprender los riesgos del consumo de drogas.



3: TAREA

- EN NUESTRO CUADERNO DE ORIENTACIÓN VAMOS A CONFECCIONAR NUESTRO ÁRBOL GENEALÓGICO CON LA MAYOR CANTIDAD DE FAMILIARES QUE PUEBAN RECORDAR, DEBES PEDIR AYUDA A TUS PADRES O ABUELOS PARA REALIZARLOS.
- VAMOS CON ALGUNOS EJEMPLOS DE LA ACTIVIDAD.



TU ÁRBOL TE DARÁ CUENTA DE LOS CAMBIOS QUE LAS PERSONAS EXPERIMENTAN DURANTE SU VIDA , VAN EVOLUCIONANDO

EN SEGUNDO LUGAR VAMOS A CONFECCIONAR UN TRÍPTICO RESPECTO DE LA DROGADICCIÓN , SUS PELIGROS Y CONSECUENCIAS . RECUERDA USAR MATERIALES QUE TENGAS EN CASA, RECUERDA QUE QUEDARSE EN CASA ES UN ACTO DE AMOR HACIA TI Y LOS DEMÁS

VEAMOS EJEMPLOS DE TRÍPTICOS.



3: TAREA

1 TUS AFICHES LOS PUEDES GUARDAR HASTA QUE VOLVAMOS A CLASES Y MANDAR TUS TRABAJOS A MI CORREO PARA REALIZAR LA RETROALIMENTACION



TE INVITO A REFLEXIONAR RESPECTO DE TU DESEMPEÑO EN LAS ACTIVIDADES REALIZADAS.



COLEGIO ISABEL RIQUELME
UTP

AUTOEVALUACION

Marca con una X la opción que más te identifique.

	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
Me he comprometido con el trabajo que me envió mi profesora.				
Mi actitud hacia las actividades ha sido buena				
Me he esforzado en superar mis dificultades.				
He aprovechado los días de consulta con la profesora para aclarar dudas.				
Me siento satisfecho/a con el trabajo realizado.				
He cumplido oportunamente con mis trabajos.				

