

DESARROLLO DE LA SESIÓN

1. Lectura dirigida por el/la Tutor/a sobre los cambios que se han producido en los chicos y en las chicas en los últimos años.
2. El/la Tutor/a explicará la diferencia que existe en cuanto a la intensidad de los cambios y la duración de los mismos entre chicos y chicas y dentro de cada uno de ellos. Se insistirá en la necesidad de tener paciencia cuando los cambios no se hayan completado al ritmo de otros/as compañeros/as.
3. A continuación se puede visionar un vídeo sobre los cambios que se producen en la pubertad.
4. Por último, los alumnos/as contestarán las preguntas sobre el tema en cuestión.

Esta sesión puede coordinarse con el área de Ciencias de la Naturaleza para el conocimiento de la fisiología sexual humana.

LECTURA

## LA PUBERTAD Y LOS CAMBIOS

Es el período de la vida de una persona en la que se produce el desarrollo sexual, convirtiendo al niño o la niña en adulto desde el punto de vista de la sexualidad. Se trata de un fenómeno de carácter hormonal que pone en funcionamiento los ovarios en las chicas y los testículos en los chicos, con lo que se producen importantes cambios en el aspecto físico de chicos y chicas.

Los cambios en la pubertad.

Con el comienzo de la pubertad, los ovarios y los testículos producen hormonas femeninas y masculinas que serán las responsables de los cambios físicos y fisiológicos que se producen en chicos y chicas.

Los cambios que se producen en las chicas son:

En las chicas se produce el aumento del pecho y se redondean las caderas, aumentando la anchura de la pelvis. Comienza la aparición de vello en las axilas y alrededor de los órganos genitales.

Los cambios que se producen en los chicos son:

En los chicos se produce un aumento considerable de estatura y de peso, además de un incremento de la musculatura y de la fuerza física. Crecen los testículos y el pene.

También comienza a aparecer el vello y la barba.

Algunas preocupaciones de los chicos y de las chicas respecto de los cambios:

- Nos sentimos inferiores cuando nuestro desarrollo no es igual que el de otros/as compañeros/as.
- Los cambios son demasiado lentos.
- No crece la barba
- Los pechos son demasiado pequeños o muy desarrollados.
- El pene es todavía del tamaño de un niño.
- La estatura no aumenta.
- Utilización de dietas.
- Obsesión por nuestro cuerpo.

¡Es muy importante que los chicos y las chicas entiendan que cada persona madura durante un período determinado y a un ritmo diferente!

MENSTRUACIÓN

La menstruación o regla consiste en la expulsión al exterior a través de la vagina del óvulo cuando no es fecundado, junto a la preparación de las paredes del útero que se produjo antes de la fecundación.

Ciclo menstrual.

Es el tiempo que transcurre entre una regla y la siguiente. La duración suele ser por término medio de 28 días, aunque pueda variar entre 17 a 35 días considerándose

como un ciclo menstrual normal.

Fases del ciclo menstrual

1ª fase: regla

2ª fase: preovulación

3ª fase: ovulación

4ª fase: postovulación.

#### Mitos sobre la regla.

La regla es algo sucio. La sangre que baja cuando se produce la regla es una sangre que se ha acumulado en las paredes del útero durante el ciclo menstrual para que pueda anidar el óvulo, si es fecundado. Es una sangre igual que la que circula por todo nuestro cuerpo y está llena de nutrientes. Por tanto es una sangre limpia y rica en elementos nutritivos.

Igualmente existen muchas ideas falsas sobre la menstruación que han ido pasando de generación en generación. Entre ellas: “no te puedes lavar el pelo durante los días de la regla”, “se corta la mayonesa”, “estás más débil por la pérdida de sangre”, “no puedes hacer gimnasia”, “las plantas se secan si las tocas”, “se descompone el vino si entras en una bodega”, etc.

Por supuesto, todas estas afirmaciones son falsas.

#### PRIMERAS EMISIONES DE SEMEN.

Con la maduración sexual que se produce con la entrada en la pubertad los chicos tienen su primeras emisiones de semen. Estas pueden presentarse mediante la masturbación, o bien, pueden aparecer por la noche mientras el chico duerme.

Igualmente pueden aparecer en un estado de excitación nerviosa, excitación erótica e incluso haciendo ejercicio físico. Las emisiones de semen que se producen mientras se está dormido se denomina polución nocturna y se consideran como un fenómeno absolutamente normal.

