

Cambios físicos y hormonales de la pubertad

Ciencias Naturales | Biología

Descripción del Curso

En Biología para estudiantes de 11 a 12 años, esta unidad aborda cómo la pubertad puede influir en el estado de ánimo y el sueño. Se presenta de forma práctica y respetuosa, con énfasis en el autocuidado y la comunicación con personas de confianza. A lo largo de Unidad 3, los estudiantes explorarán los cambios hormonales básicos y su impacto en la energía, la irritabilidad y los patrones de sueño. Se proponen dos estrategias simples para gestionar estas emociones y hábitos: una rutina de sueño regular y técnicas básicas de regulación emocional, como respiración diafragmática y pausas de calma. El objetivo es que los alumnos expliquen de forma clara cómo la pubertad puede afectar estos aspectos y sean capaces de proponer y practicar estas estrategias en su vida diaria. Se fomentan actividades de reflexión, registro de hábitos y conversaciones con adultos o pares de confianza, promoviendo la comunicación asertiva y la búsqueda de apoyo cuando sea necesario. Esta unidad se conecta con hábitos diarios saludables, higiene del sueño y resolución de conflictos emocionales, con el fin de desarrollar autonomía, empatía y responsabilidad personal. Al finalizar, el alumnado habrá adquirido herramientas para entender su estado emocional y mejorar la calidad de su sueño, reduciendo impactos negativos en su rendimiento académico y bienestar general.

Competencias

- Comprender los cambios hormonales básicos de la pubertad y cómo pueden influir en el estado de ánimo y el sueño.
- Aplicar estrategias prácticas de autocuidado para gestionar emociones y mejorar la calidad del sueño.
- Desarrollar habilidades de comunicación asertiva para pedir ayuda y expresar necesidades emocionales y de sueño.
- Analizar situaciones cotidianas y proponer soluciones saludables para el manejo del estado de ánimo y el descanso nocturno.
- Trabajar de forma colaborativa con pares, docentes y personas de confianza, fomentando la empatía, el respeto y la convivencia.

Requerimientos

- Participación activa en las actividades de clase y dinámica de grupo.
- Lecturas cortas y registro de emociones y hábitos diarios relacionados con el estado de ánimo y el sueño.
- Realización de las dos estrategias para gestión emocional y sueño propuestas en clase y fuera de ella.
- Entregar un diario breve de hábitos y reflexiones sobre al menos 5-7 días de la unidad.
- Materiales básicos: cuaderno y bolígrafos; disponibilidad de recursos para registrar hábitos y comunicarse con personas de confianza.

- Compromiso de respetar la confidencialidad y las normas de convivencia para un ambiente seguro.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1 - Cambios físicos visibles de la pubertad

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y describir los cambios físicos que suelen ocurrir en niñas y en niños durante la pubertad.
- Diferenciar entre crecimiento rápido, desarrollo de vello y cambios en la piel, comprendiendo que pueden ocurrir en distintos momentos.
- Reconocer señales de cuidado personal y cuándo consultar a un adulto o profesional ante cambios que sean inusuales o que causen preocupación.

Contenidos Temáticos

1. **Crecimiento rápido y cambios corporales:** Descripción corta: crecimiento en estatura, cambios de proporciones y primeros indicios de coordinación.
2. **Desarrollo de vello corporal:** Descripción corta: aparición de vello en axilas, área pubiana, piernas y brazos; diferencias entre niñas y niños.
3. **Cambios en la piel y acné:** Descripción corta: piel más grasa, aparición de granitos y limpieza básica para el cuidado de la piel.
4. **Calendario de la pubertad y autocuidado:** Descripción corta: comprender que la pubertad llega de forma gradual y cómo cuidarse (higiene, ropa, hidratación).

Actividades

- **Actividad 1: “Mi cuerpo en cambio”** Registro guiado de señales de cambio físico en mi cuerpo durante la pubertad. Se realiza un diario breve con dibujos o textos simples sobre lo que observo y me impresiona. Puntos clave: observación, reflexión y lenguaje respetuoso. Aprendizajes: identificar cambios visibles y comunicarlos de forma adecuada.
- **Actividad 2: “Mapa de cambios”** Construcción de un mapa conceptual en grupo que clasifica cambios en crecimiento, vello y piel. Puntos clave: clasificación y ejemplos; aprendizajes: distinguir categorías de cambios físicos.
- **Actividad 3: “Cuidado básico de la piel y el cuerpo”** Demostración y práctica de hábitos de higiene y cuidado de la piel para prevenir irritaciones y acné leve. Aprendizajes: higiene adecuada y hábitos de cuidado personal.
- **Actividad 4: “Línea del tiempo de la pubertad”** Crear una línea del tiempo con hitos típicos de la pubertad (comienzos y cambios) para niñas y niños, entendiendo que cada persona progresa a su propio ritmo. Aprendizaje: comprensión temporal de los cambios.

Evaluación

- Evaluación de comprensión: participación en debates y aportes en el mapa de cambios (objetivo: identificar cambios físicos). Criterio: claridad y precisión al describir cambios visibles.
- Actividad de escritura/diario: registro de observaciones personales y justificación de por qué ocurren ciertos cambios (objetivo: describir cambios). Criterio: precisión y lenguaje adecuado.
- Rúbrica de cuidado personal: aplicación de hábitos de higiene y cuidado de la piel (objetivo: cuidado de la piel). Criterio: consistencia en prácticas recomendadas.

Unidad 2: Unidad 2 - Cambios visibles y cambios hormonales: distinguir su regulación

Objetivos de Aprendizaje

- Definir qué son cambios físicos visibles y qué son cambios hormonales.
- Identificar ejemplos de cambios físicos y hormonales en niñas y en niños.
- Explicar de forma sencilla la relación entre hormonas y cambios visibles en el cuerpo.

Contenidos Temáticos

1. **¿Qué son los cambios físicos visibles?** Descripción corta: señales que se pueden observar en el cuerpo, como estatura y vello.
2. **¿Qué son las hormonas y cómo regulan los cambios?** Descripción corta: las hormonas son mensajeros químicos que coordinan el desarrollo y el funcionamiento del cuerpo.
3. **Ejemplos y comparaciones entre niñas y niños** Descripción corta: diferencias y similitudes en cambios visibles y hormonales entre ambos sexos.
4. **Relación entre cambios visibles y hormonas** Descripción corta: cómo las hormonas influyen en cambios que se pueden ver y sentir.

Actividades

- **Actividad 1: “Clasificación de ejemplos”** En equipos, separen en dos columnas ejemplos de cambios físicos visibles y cambios hormonales. Puntos clave: clasificación y justificación. Aprendizaje: distinguir entre ambos tipos de cambios y comprender su relación.
- **Actividad 2: “Línea del tiempo hormonal”** Construcción de una línea del tiempo que muestre cuándo suelen aparecer ciertos cambios y qué hormona está principalmente involucrada. Aprendizajes: secuencia de cambios y papel de las hormonas.
- **Actividad 3: “Charla guiada”** Discusión en grupo sobre cómo las hormonas pueden influir en sensaciones y energía, con ejemplos cotidianos. Aprendizajes: relación entre hormonas y experiencias diarias.
- **Actividad 4: “Juego de roles: pedir ayuda”** Simulación de conversaciones con un adulto de confianza cuando surgen dudas o preocupaciones sobre cambios. Aprendizajes: comunicación y búsqueda de apoyo.

Evaluación

- Capacidad para clasificar correctamente ejemplos (objetivo general). Criterio: precisión al distinguir entre cambios visibles y hormonales.
- Explicación oral o escrita de la relación entre hormonas y cambios (objetivo general). Criterio: claridad y uso de conceptos simples.
- Participación y uso de ejemplos en el debate y las actividades (objetivo general). Criterio: aportes relevantes y respetuosos.

Unidad 3: Unidad 3 - Estado de ánimo y sueño durante la pubertad: manejo práctico

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar cómo los cambios hormonales pueden influir en el ánimo y en los patrones de sueño.
- Proponer dos estrategias simples para gestionar el estado de ánimo y mejorar la calidad del sueño.
- Practicar habilidades de comunicación para pedir ayuda cuando se necesite apoyo emocional o ante problemas de sueño.

Contenidos Temáticos

1. **Influencia de las hormonas en el ánimo** Descripción corta: emociones, cambios en la tolerancia emocional y la energía.
2. **El sueño durante la pubertad** Descripción corta: cambios en los ritmos de sueño y la importancia de una rutina regular.
3. **Estrategias simples para gestionar emociones y sueño** Descripción corta: hábitos de higiene del sueño, respiración y actividad física ligera.
4. **Comunicación y apoyo** Descripción corta: cómo pedir ayuda a familiares, docentes o profesionales si se necesita.

Actividades

- **Actividad 1: “Diario emocional”** Registro diario de emociones y situaciones que las provocan, con identificación de posibles estrategias de afrontamiento. Aprendizajes: reconocimiento de emociones y estrategias básicas de respuesta.
- **Actividad 2: “Plan de sueño”** Elaboración de una rutina de sueño semanal con horarios consistentes y prácticas de higiene del sueño. Aprendizajes: hábitos que favorecen un sueño de calidad.
- **Actividad 3: “Relajación guiada”** Sesión corta de respiración y relajación para manejar tensiones antes de dormir. Aprendizajes: herramientas simples para regular la ansiedad y facilitar el descanso.
- **Actividad 4: “Círculo de apoyo”** Simulación de una conversación con una figura de confianza para pedir ayuda ante emociones intensas o problemas de sueño. Aprendizajes: comunicación asertiva y búsqueda de apoyo.

Evaluación

- Registro de diario emocional y reflexión sobre estrategias utilizadas (objetivo general). Criterio: consistencia y autoevaluación honesta.
- Plan de sueño y justificación de las rutinas propuestas (objetivo general). Criterio: viabilidad y claridad de los hábitos.
- Participación en actividades de relajación y en conversaciones de apoyo (objetivo general). Criterio: participación activa y uso de lenguaje apropiado.