



**PROPÓSITO:** Que los y las estudiantes reflexionen sobre los cambios en la etapa de la adolescencia y reconozcan los beneficios de conocerlos para el logro del desarrollo integral en esta etapa de su vida.

## “Yo adolescente, descubriendo mis cambios”

Leemos las siguientes historias

### Historia de Liliana

Hola me llamo Liliana, vivo en Yauyos provincia de Lima. Desde el año pasado me he dado cuenta que me afectan muchas cosas como cuando discuto con mis hermanos, antes se me pasaba pronto; ahora ni yo me comprendo, a veces me dan muchas ganas de llorar, y otras de no querer verlos más, también me ocurre que extraño mucho a mis amigos y amigas, nos hablamos por celular, queremos estar siempre en contacto. Me he dado cuenta que mi cuerpo cambia, la ropa me queda diferente y me parece que me miran cuando salgo a comprar, me hace sentir muy avergonzada; un día mi papá se dio cuenta de mi malestar y conversó conmigo, me dijo que no tengo nada de qué avergonzarme y que todos pasamos por la adolescencia. Es una etapa en que cambiamos repentinamente, sentimos que no somos los mismos de antes; incluso nos damos cuenta de muchas cosas que antes ignorábamos. Por ejemplo que existen cosas que no nos agradan y queremos cambiarlas, que nos preocupa nuestro futuro, pasamos mucho más tiempo reflexionando sobre quiénes somos y buscando respuestas a nuestras inquietudes sobre nuestras vidas, esta conversación con mi padre me tranquilizó y me hizo ver que los cambios que tengo son normales y que puedo confiar en mi familia para resolver mis dudas y contar con ellos cada vez que los necesito.



### Historia de Martin

Hola soy Martin, vivo en Juanjuí San Martin, he observado que este año he tenido cambios en la voz, ahora me salen gallos con más frecuencia, a mí me gusta cantar, por ello en casa intento cantar pero ya no me sale bien; sin embargo, saber que mi voz es más gruesa ahora me hace sentir más grande aunque a veces se rían en la casa. Otra cosa que me sucede y me preocupa es que he cambiado en mis hábitos para estudiar. Yo en primaria he sido muy buen alumno, pero este año me da flojera, me aburro, no me dan ganas de hacer mis trabajos y quiero dormir más y cualquier cosa me distrae, mi mamá se ha dado cuenta de esos cambios, la veo preocupada y aun así no me da confianza contarle qué me está pasando. Me gustaría estar en el colegio para contarle a mi profesor favorito a quién siempre le contaba este tipo de cosas.



En el programa de hoy hablaremos de la etapa de cambios que atraviesan los adolescentes sobre todo ese momento en el que se va construyendo su identidad

### ¿Qué es la adolescencia?

Es la etapa durante la cual suceden cambios físicos, psicológicos y sociales representativos que diferencian la niñez de la adultez, además es en esta etapa en la que el adolescente se reconoce, se acepta y se adapta a las nuevas características.

En la medida en que nos conozcamos más podremos sentirnos mejor y esto contribuye a fortalecer nuestro bienestar emocional, entonces el bienestar emocional también es fortalecido cuando aceptamos que estos cambios son parte de nuestra vida y marcan una nueva etapa de desarrollo, estos cambios pueden resumirse en:



**Cambios físicos:** son aquellas características que nos describen físicamente, como la estatura, el color de cabello, incluso habilidades físicas como la rapidez, fuerza, resistencia etc. También puede ser el cambio de tono de voz y estatura, cambios hormonales y la maduración de los órganos reproductores.



**Cambios emocionales y de forma de pensar** se relacionan con nuestra manera de sentir, pensar y actuar, estar más o menos alegre, tímido, curioso etc. Por ejemplo en esta etapa preferimos estar con nuestras amigas y amigos que con nuestra familia, también nos dejan de interesar algunos pasatiempos o gustos que antes teníamos y aparecen nuevos intereses.



**Cambios hormonales** pueden influenciar en nuestros cambios de ánimo; es decir, podemos sentirnos un día muy contentos y el día siguiente aburridos o incluso tristes, nuestro sueño también se altera, en esta etapa necesitamos dormir entre 8 y 10 horas para crecer y desarrollarse saludablemente.



## Necesidades de un adolescente

**Autoconciencia** es la capacidad para reconocer nuestras emociones y pensamientos y cómo éstos influyen en nuestro comportamiento; asimismo, es necesario identificar nuestras fortalezas y limitaciones. Si tomamos conciencia de nuestras emociones podremos tener mejor control de ellas y entender mejor qué nos está sucediendo.

**Pertenencia;** pertenecer a un grupo ya sea del colegio de la comunidad o algún otro espacio, este sentido de pertenencia nos ayuda porque aprendemos a relacionarnos mejor.

**Comunicación** es importante saber comunicar lo que sentimos y pensamos sobre lo que es bueno para nosotras y nosotros, es posible que los otros no lo sepan y esto también ayudaría a que se den cuenta que estamos cambiando. Manifestar con sinceridad lo que sentimos nos ayuda a sentirnos bien a mantener nuestro bienestar y apostar por seguir siendo nosotras y nosotros reconociendo que somos únicas y únicos.

**Autoaceptación** es reconocernos y aceptarnos en esta nueva etapa. Importante resaltar que reconocernos y adaptarnos a estos cambios nos ayudará a sentirnos mejor y conservar nuestra **identidad personal** teniendo en cuenta de dónde venimos, cual es nuestro legado y que aspectos nos brinda bienestar.



**Confianza;** Puede que necesitemos alguna orientación o acompañamiento en esta etapa, por ello debemos identificar a una persona de confianza que nos valoren y respeten, que nos aconseje y nos ayude a reflexionar sobre lo que nos está sucediendo.

Recuerda que, así como te cuesta entender estos cambios, a los demás con quienes interactúas, también les va a tomar un poco de tiempo entenderlos, es importante que tengan en cuenta que la adolescencia también es una etapa donde se vive a mil y así que procura disfrutar, aprender, inventar y equivocarte con responsabilidad porque todo ello es aprender y si en esta etapa quieres llorar, reír, compartir, hazlo porque después vas asumiendo otras responsabilidades y compromisos como parte de tu crecimiento.



Recuerden mamás y papás, es importante que mantengan la calma y apoyen a sus hijos adolescentes, escuchen y pregúntenles cómo están, qué sienten, qué quieren hacer, trabajen en la responsabilidad, involucrense en su educación, mantengan las normas, cuiden su salud, estén atentos a sus comportamientos y ante problemas serios es importante buscar ayuda.



## ¿Qué aprendimos?

Comencemos por recordar que la adolescencia temprana es una etapa de desarrollo en el que se da una serie de cambios de tipo físico, emocional y de formas de pensar.

Respecto a los cambios físicos sabemos que tienen relación con el proceso de maduración de los órganos sexuales y cambios hormonales y a partir de estos cambios se producen cambios en el humor, sueño, comportamiento, intereses propios. De este tránsito entre la niñez y la adultez, los cambios emocionales de formas de pensar y hasta de relacionamiento con las amigas y amigos, resultan ser muy importantes en esta etapa más que antes. Importante resaltar que reconocernos y adaptarnos a estos cambios nos ayudará a sentirnos mejor y conservar nuestra identidad personal teniendo en cuenta de dónde venimos, cual es nuestro legado y que aspectos nos brinda bienestar. Puede que necesitemos alguna orientación o acompañamiento en esta etapa, por ello, debemos identificar una persona de confianza que nos valore y respete, que nos aconseje y nos ayude a reflexionar sobre lo que nos está sucediendo.

Recuerden mamás y papás es importante que mantengan la calma y apoyen a sus hijos adolescentes, escuchen y pregúntenles cómo están, qué sienten, que quieren hacer, trabajen la responsabilidad, involucrense en su educación, mantenga las normas, cuiden su salud, estén atentos a sus comportamientos y ante problemas serios es importante buscar ayuda.

Recuerden que los cambios de la adolescencia son un proceso y aprendizaje





## Ficha de trabajo

I. Según las historias relatadas en la radio, responde las siguientes interrogantes:

1. ¿Quién cambios han experimentado Liliana?

---



---



2. ¿Qué cambios ha experimentado Martin?

---



---



3. ¿A quienes prefieren acudir para comentar sus inquietudes Liliana y Martin?

---



---



4. Si te ha pasado algo parecido ¿qué hiciste?, o si te pasara ¿qué harías? .

---



---



II. Realizamos el siguiente reto:

A) **ESCRIBIREMOS UNA CARTA** dirigida a nosotros mismos ¿y que vamos a escribir en esta carta?

Vamos a imaginar que la carta la escribe nuestro **yo del futuro** cuando tengamos alrededor de 30 años a nuestro **yo adolescente en el presente** . Tenemos que dejarnos mensajes que nos sirvan para estar mejor en el presente.

Contenidos que deben tener nuestra carta

- Primero: pensemos si tuvieras 30 años, qué le contarías a tu yo adolescente **¿qué cambios atravesaras en la adolescencia?**, puedes ayudarte con alguien de tu casa que pasó por la adolescencia para tener una referencia.
- Segundo: ahora pensemos, **¿qué consejos le puede dar tu yo adulto a tu yo adolescente, cómo llevar mejor esta etapa?** por ejemplo puede contar que debes dormir suficiente para crecer saludable.
- Tercero: le contaras **en quiénes puedes confiar en esta etapa**. Personas que te darán buenos consejos y te hablarán con la verdad.
- Finalmente **qué otros temas crees que necesita conocer tu yo adolescente y qué te gustaría contarle**.



B) **“ME DIBUJO Y SEÑALO MIS PODERES”**

- En tu dibujo deberás señalar los poderes que tienes en los brazos, boca, nariz, hombros cabeza, corazón, etc. Ejemplo en mis brazos quisiera tener el poder de la paciencia

