

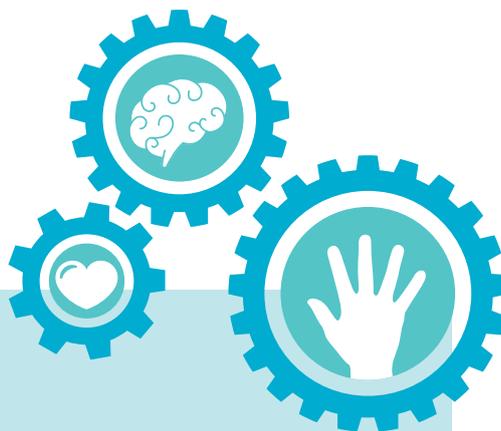
Semana 11

Las etapas de la vida

*Cuida de tu cuerpo, es el único
lugar que tienes para vivir.*

Jim Rohn





Las competencias que trabajaremos esta semana son:

- Conocerse mejor a través del conocimiento en mayor profundidad de nuestro cuerpo y su funcionamiento.

Los logros son:

- Identificar los cambios del cuerpo en la pubertad.
- Conocer los órganos sexuales de las mujeres y de los hombres.
- Identificar el proceso de la reproducción y la salud reproductiva.
- Analizar críticamente las características de los cuerpos, que son iguales y diferentes.



El valor de mis vivencias

Todo cambia

Cambia lo superficial
cambia también lo profundo
cambia el modo de pensar
cambia todo en este mundo

Cambia el clima con los años
cambia el pastor su rebaño
y así como todo cambia
que yo cambie no es extraño

Cambia el más fino brillante
de mano en mano su brillo
cambia el nido el pajarillo
cambia el sentir un amante

Cambia el rumbo el caminante
aunque esto le cause daño
y así como todo cambia
que yo cambie no es extraño

Cambia, todo cambia

Cambia el sol en su carrera
cuando la noche subsiste
cambia la planta y se viste
de verde en la primavera

Cambia el pelaje la fiera
cambia el cabello el anciano
y así como todo cambia
que yo cambie no es extraño

Pero no cambia mi amor
por más lejos que me encuentre
ni el recuerdo ni el dolor
de mi pueblo y de mi gente

Lo que cambió ayer
tendrá que cambiar mañana
así como cambio yo
en esta tierra lejana

Cambia, todo cambia

Mercedes Sosa



¡A trabajar!

1. ¿Qué describe la canción?

2. ¿Qué cambios ha habido en usted en el último año?

3. ¿Por qué cree que a veces nos resistimos al cambio?





Conocerse más y vivir mejor

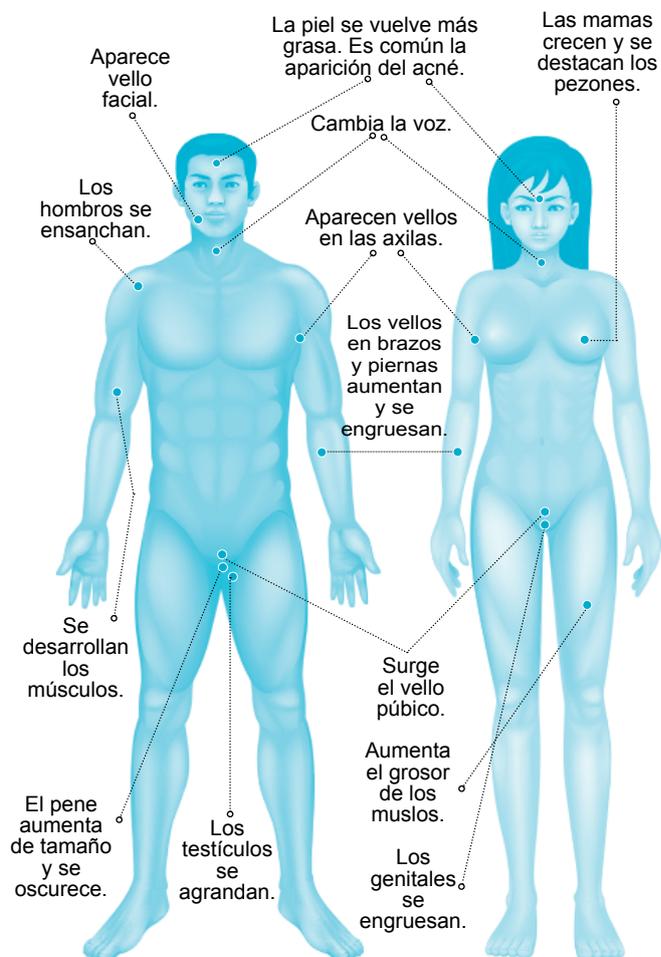
1. Nuestro cuerpo va cambiando

Si miramos a un bebé, a simple vista no es fácil distinguir si es niña o niño. Sin embargo, en la medida que vamos creciendo, las diferencias entre el cuerpo de las mujeres y de los hombres van haciéndose más evidentes.

Durante la pubertad y adolescencia el cuerpo **cambia** externa e internamente, y también cambia nuestra **forma de pensar, sentir** y de **relacionarnos** con los demás y con el mundo que nos rodea.

Aunque el cuerpo cambia a lo largo de la vida, los cambios del desarrollo sexual más notorios comienzan en la pubertad, alrededor de los 10 años, y siguen durante toda la adolescencia. Este crecimiento acelerado es producido por las hormonas sexuales, como los **estrógenos**, la **progesterona** y la **testosterona**. Todas las personas tenemos hormonas femeninas y masculinas en nuestro cuerpo.

En esta etapa ocurren cambios en las **características sexuales primarias**, es decir, aquellas que diferencian a hombres y mujeres en órganos sexuales. Los cambios externos se conocen como **características sexuales secundarias**. Fíjese en la ilustración de la derecha:



Ejercicio 1

Complete el cuadro escribiendo dos similitudes y dos diferencias entre los cuerpos de las mujeres y los hombres.

	Similitudes	Diferencias
Mujeres y hombres	<ul style="list-style-type: none"> • • 	<ul style="list-style-type: none"> • •

2. Órganos sexuales de mujeres y hombres

Los cambios internos del cuerpo de mujeres y hombres durante la pubertad y adolescencia tienen que ver con la maduración de los **órganos sexuales internos o genitales**. Generalmente, los órganos sexuales permiten tener hijos cuando existen condiciones para el ejercicio de la reproducción. Sin embargo, hay hombres y mujeres que no pueden reproducirse y esto también forma parte de la naturaleza humana. Esto es una condición de sus órganos sexuales y no afecta al resto de su cuerpo.

2.1. Órganos sexuales de las mujeres

Genitales internos

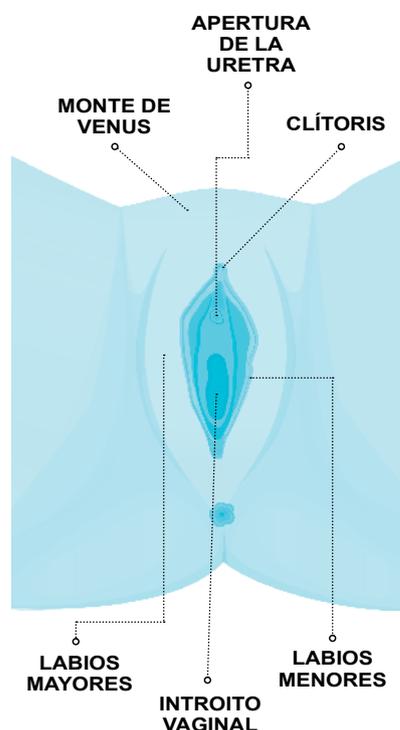
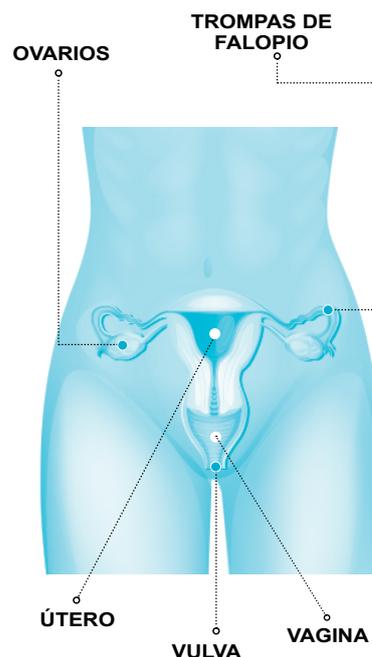
- **Ovarios:** son dos pequeños órganos donde están los óvulos y donde maduran.
- **Trompas de Falopio:** son dos tubos o canales huecos y delgados que comunican los ovarios con el útero.
- **Útero:** es un órgano de la gestación musculoso, con forma de pera al revés.
- **Vagina:** es un canal que comunica el útero con la vulva.

Cada mes, un óvulo madura y sale del ovario por una de las trompas de Falopio. Si no se produce un embarazo, el óvulo va al útero y sale por la vagina junto con sangre cuando se desprende el endometrio. Esta es la **menstruación**, proceso natural durante la edad reproductiva de las mujeres que finaliza con la menopausia.

Genitales externos

El conjunto de órganos externos se llama vulva y está formada por:

- **Labios mayores y menores:** son pliegues de piel que rodean la entrada de la vagina.
- **Clítoris:** órgano carnoso y eréctil destinado al placer sexual. Su parte externa sobresale entre los labios menores. La interna, rodea la vagina.
- **Monte de venus:** parte externa del pubis, cubierta de vello púbico.
- **Introito vaginal:** orificio de entrada de la vagina donde ingresa el pene durante las relaciones sexogenitales o por donde atraviesa el bebé durante el parto natural.
- **Uretra:** conducto por el que se expulsa la orina.





Ejercicio 2

A. Busque en la sopa de letras cinco órganos que forman parte de los órganos sexuales de las mujeres.

CLITORIS
 OVARIOS
 URETRA
 VAGINA
 UTERO

M	U	T	E	R	O	T	S	E
A	L	E	R	A	V	I	P	V
R	K	Y	R	E	A	R	V	I
O	I	O	A	G	R	I	A	D
P	N	B	C	I	I	O	G	A
A	C	L	I	T	O	R	I	S
U	E	I	F	E	S	A	N	I
T	R	A	S	O	C	L	A	D
U	L	E	M	A	L	I	N	A
O	I	W	T	R	U	S	O	T
N	E	S	T	R	E	O	N	Y
A	Y	D	O	T	A	S	M	I

B. Relacione cada órgano sexual con su descripción.

- Trompas de Falopio
- Útero
- Monte de Venus
- Clítoris
- Órgano carnoso y eréctil destinado al placer sexual. Su parte externa sobresale entre los labios menores. La interna, rodea la vagina.
- Tubos o canales huecos y delgados que comunican los ovarios con el útero.
- Parte externa del pubis, cubierta de vello púbico.
- Órgano de la gestación musculoso, con forma de pera al revés.

C. Explique con sus propias palabras cómo se produce el proceso de la menstruación en las mujeres.

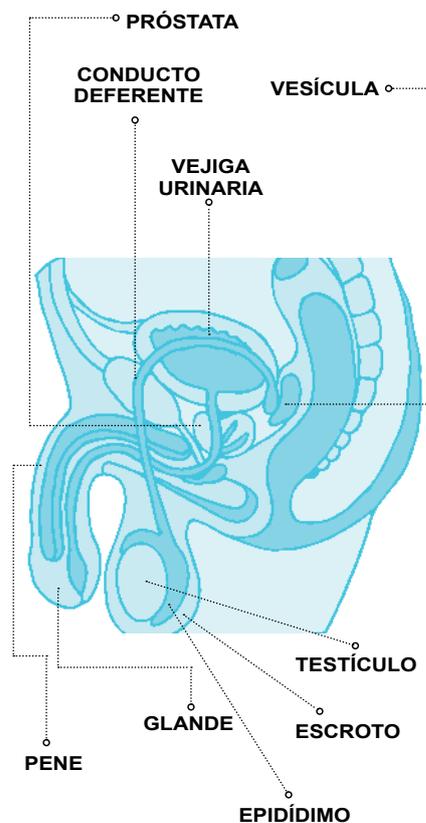
2.2. Órganos sexuales de los hombres

Genitales internos

- **Testículos:** son los órganos donde se forman los espermatozoides.
- **Epidídimos:** son órganos donde se maduran los espermatozoides.
- **Conductos deferentes:** son canales por donde se transportan los espermatozoides desde los epidídimos hasta las vesículas seminales.
- **Vesículas seminales y próstata:** fabrican sustancias en las que se transportan y se alimentan los espermatozoides. El conjunto de estas sustancias y los espermatozoides se llama semen.
- **Uretra:** conducto que sirve para evacuar la orina y el semen, que nunca se juntan porque hay válvulas que se abren o cierran para el paso de una u otro.

Genitales externos

- **Pene:** es un órgano musculoso y eréctil cuando se llena de sangre. Es por donde se expulsa el semen y, en momentos diferentes, también la orina.
- **Glande:** es un órgano muy sensible que produce placer a los hombres, naturalmente está cubierto por una piel llamada prepucio. Algunas culturas cortan el prepucio, esto se llama circuncisión.
- **Escroto:** es la bolsa que cubre los testículos, los protege y mantiene en una temperatura adecuada menor al resto del cuerpo.



Ejercicio 3

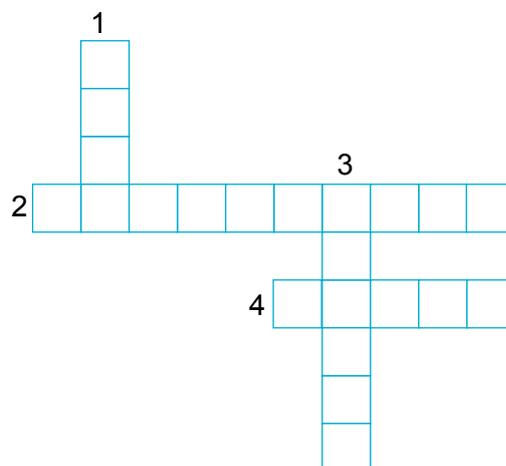
Complete el crucigrama de los órganos sexuales masculinos.

De arriba a abajo

- Órgano musculoso por donde se expulsa el semen y en momentos diferentes también la orina.
- Conducto que sirve para el aparato excretor y reproductor.

De izquierda a derecha

- Órganos donde se forman los espermatozoides.
- Líquido viscoso que es el conjunto de sustancias y espermatozoides que participa en la reproducción.



3. La reproducción, una dimensión de la sexualidad humana

La reproducción humana es de tipo sexual, ya que **intervienen los cuerpos sexuados** de hombres y mujeres. La reproducción ocurre en un proceso especializado a nivel fisiológico, es decir mediante las funciones corporales.

En el proceso reproductivo ocurren procesos fisiológicos tales como:

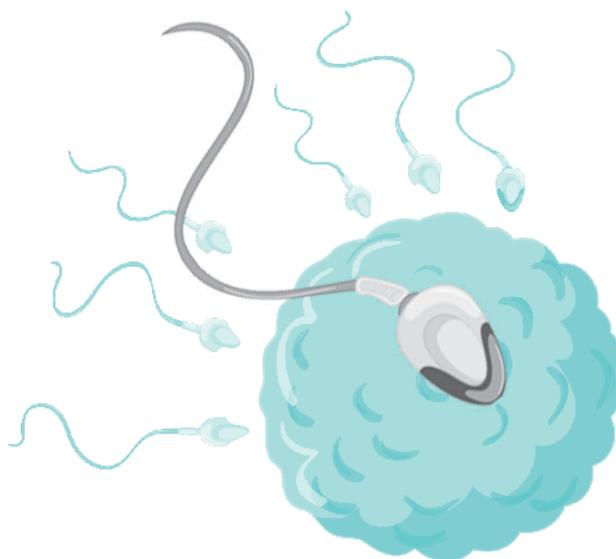
- **Coito:** relación sexogenital entre una mujer y un hombre, el pene ingresa a la vagina y culmina con una eyaculación, es decir, expulsión de semen, que va acompañada de un orgasmo o clímax. En la mujer, el orgasmo no está relacionado con la eyaculación del hombre. Puede producirse en otros momentos de la relación sexual.
- **Fecundación:** unión de un óvulo con un espermatozoide.
- **Fertilización:** implantación del óvulo fecundado en el útero.

La reproducción inicia con las relaciones sexogenitales. Cuando el pene eyacula en la vagina, millones de espermatozoides entran en el útero de la mujer y empiezan a avanzar hacia las trompas de Falopio. Sólo unos cientos llegan hasta ellas. Allí, si los espermatozoides encuentran un óvulo maduro, lo rodean para entrar en él. Si uno lo consigue, se produce la **fecundación**. Cuando este óvulo fecundado o **cigoto** se adhiere a las paredes del útero ocurre la implantación y en ese momento ocurre un **embarazo**.

El **cigoto** primero se divide en dos células, después, estas se dividen en otras dos, y así sucesivamente desde la fecundación a la séptima semana hasta formar un **embrión**. En el interior del útero, se va desarrollando el **feto** desde la sexta semana de gestación hasta que nace el bebé.

El embarazo puede producirse desde la pubertad alrededor de los 10 años, e inclusive antes, cuando las niñas comienzan a producir óvulos y los niños, espermatozoides. Puede darse en la primera relación sexual que tenga una mujer o un hombre.

El **sexo** es una dimensión de la sexualidad referida a la corporalidad, es decir las características anatómicas y fisiológicas que diferencian a mujeres y hombres.



4. La sexualidad humana

La **sexualidad** humana es mucho más que el sexo o las relaciones sexuales. Es todo lo que vivimos con nuestro cuerpo, que tiene la capacidad de sentir. La sexualidad tiene la función de relación con los demás. Con ella, buscamos **comunicarnos** con otras personas, **expresar** emociones y sentimientos y también el bienestar y placer, en los distintos ámbitos de la vida.

La sexualidad tiene **cuatro dimensiones**:

- 1. Biológica y de reproducción:** la posibilidad de tener hijas e hijos y de asumir una maternidad y paternidad responsables.
- 2. Género:** son las ideas que construye la sociedad sobre las características que son bien vistas para las mujeres y para los hombres.
- 3. Vínculos afectivos:** son los sentimientos y emociones relacionados con la atracción sexual, el amor y el desamor.
- 4. Erotismo:** es el potencial que permite experimentar deseo y placer, incluyendo el placer sexual, de forma sana y responsable en cada etapa de la vida.

Las ideas predominantes sobre la sexualidad están muy influidas por la sociedad de cada momento. Existen muchos estereotipos que se aplican a la sexualidad y que pueden llevarnos a pensar que es algo negativo, sucio o un tema del que no debe hablarse. Sin embargo, es importante tener una actitud positiva ante la sexualidad porque es parte de nuestra vida y, como hemos estudiado, es mucho más que el sexo. ¿Ha reflexionado sobre cuál es su actitud ante la sexualidad? ¿Es un tema del que platica con normalidad? Si no lo hace, ¿por qué?



Ejercicio 4

Escriba cada palabra o palabras en la columna de “sexo” o “sexualidad”, según corresponda:

Sensaciones	Sentimientos
Relación sexual	Varía según el momento histórico
Comunicación	Biológico
Relación con los demás	Aprendida
Genitales	Cambia de forma y funcionamiento con la edad

Sexualidad	Sexo
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____





Revisando mi proyecto de vida

Vamos a revisar el proyecto de vida, pensando en nuestro futuro.

¿Cómo cuido mis órganos sexuales?

¿Qué efectos positivos y negativos pueden tener las relaciones sexuales en el cuerpo de una persona? ¿Y en lo emocional?

¿Qué características deben tener las relaciones sexuales para ser de forma responsable y satisfactoria? ¿A qué edad pueden darse estas características?

¿Deseo tener hijos o hijas? ¿Qué pasaría si decido no tenerlos? ¿Y si no puedo tenerlos?

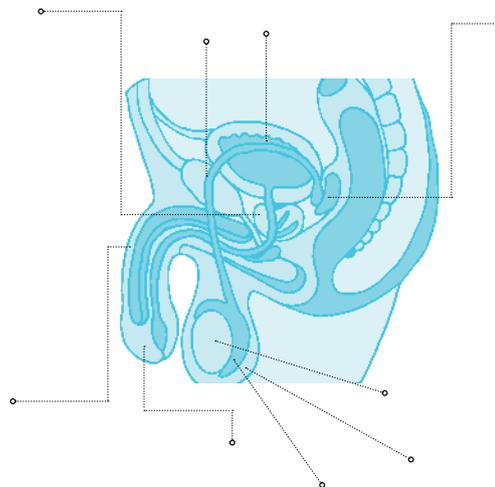
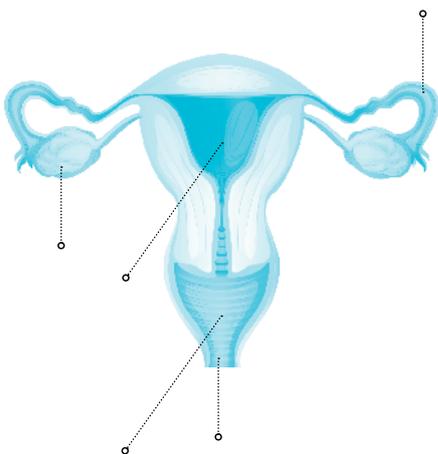
¿Cuáles serían las condiciones adecuadas para tener hijos o hijas?

Tener o no tener hijos o hijas, ¿afecta igual a hombres y a mujeres? ¿Por qué?

Autocontrol

A Demuestre lo aprendido

1. Escriba el nombre de los órganos sexuales externos señalados en las imágenes.



2. Clasifique las palabras del cuadro señalando con una equis la casilla correspondiente.

	Órgano sexual de las mujeres	Órgano sexual de los hombres	Órgano genital interno	Órgano genital externo
Ovario				
Testículos				
Útero				
Pene				
Clítoris				
Próstata				
Glande				

B Aplique lo aprendido

1. Lea los siguientes casos y responda las preguntas.

a) Margarita y Candelaria tienen 12 años. A Margarita ya le crecieron los pechos, tiene caderas anchas y vello en las axilas y en el pubis. Candelaria, por el contrario, no ha experimentado ningún cambio físico y sigue teniendo el cuerpo que tenía durante su niñez.

1. ¿Candelaria está enferma o tiene algún problema? _____

2. ¿Por qué una de ellas experimenta cambios y la otra no? _____

b) Pablo y Andrea tienen que realizar una exposición acerca de la fecundación y el embarazo. ¿Cuáles son los puntos que deben explicar?

2. Escriba un párrafo explicando la diferencia entre sexo y sexualidad. Utilice sus propias palabras y ponga un ejemplo de cada uno.

C Taller: Adaptándonos a los cambios

Durante la adolescencia, en nuestros cuerpos se producen muchos cambios: crecemos, engordamos, adelgazamos, el aspecto de nuestra piel cambia. También cambia nuestra percepción sobre los demás y sobre el mundo. No todas y todos los jóvenes experimentan las mismas transformaciones al mismo tiempo, ni se sienten igual.

Si no nos sentimos a gusto con nuestro cuerpo, esto afectará nuestra autoestima en la experiencia de vida. Si pretendemos cambiar nuestro cuerpo más allá de lo saludable, corremos el riesgo de enfermarnos. Los trastornos de la alimentación—comer en exceso, o comer poco dañan gravemente la salud.

Todos los cuerpos son diferentes y hermosos. Cada cuerpo permite expresarse y vivir a la persona que lo habita. El cuerpo es el primer territorio que habitamos, es solo nuestro y debemos respetarlo, cuidarlo y hacer que los demás lo respeten, sin permitir que nadie haga a nuestro cuerpo algo que no deseamos.

Vivir una vida libre de violencia sexual es un derecho humano, esto implica que nadie puede tocar nuestros cuerpos sin nuestro pleno consentimiento.

A. Reflexionemos.

¿Conozco y cuido mi cuerpo? ¿Qué ideas tengo sobre él?

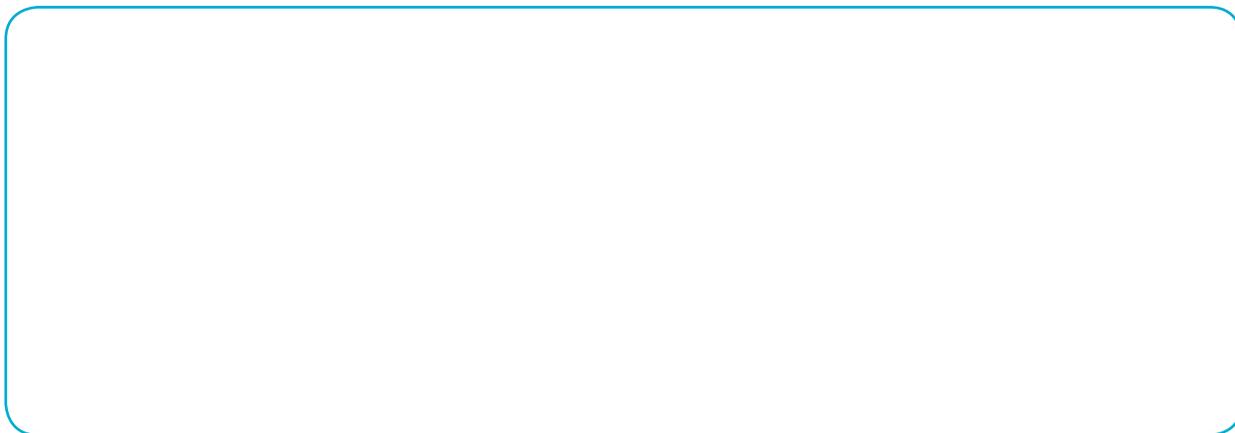
¿Cuál es mi autoconcepto sobre mi cuerpo? ¿Lo valoro como la parte de mí que me permite vivir?

¿Qué cosas me hacen sentir bien con mi cuerpo (hábitos, vestuario, actividades, acciones, etc.)?

¿Qué cosas no voy a permitir respecto a mi cuerpo?

¿Qué cuidados debo tener con el cuerpo de las personas con las que me relaciono?

B. Busque imágenes de jóvenes en periódicos y revistas y pegue alguna en el recuadro de abajo. Después, responda a las preguntas de abajo.



1. Las imágenes, ¿se corresponden con los jóvenes de mi comunidad, familia, amigos? ¿Me siento identificado/a con ellas?

2. Según la sociedad, ¿cómo es un cuerpo de mujer para ser bonito? ¿y de hombre?

3. Según mi propio criterio, ¿qué es la belleza de mujeres y hombres?



D Reflexiono sobre mi aprendizaje

1. Marque con un  la casilla que mejor indique su aprendizaje.

Después de estudiar	Aspectos a evaluar			
	Identifico los cambios del cuerpo en la pubertad.			
	Conozco los órganos sexuales de las mujeres y de los hombres.			
	Identifico el proceso de la reproducción y la salud reproductiva.			
	Analizo críticamente las características de los cuerpos, que son iguales y diferentes.			

2. Complete la tabla detallando al menos dos elementos en cada columna.

Qué sabía	Qué aprendí	Qué dudas me quedan

3. ¿A qué me comprometo para aplicar en mi vida lo aprendido esta semana? Escriba una acción concreta.