

# Mi nuevo yo



Contenido curricular indispensable: Comprende los cambios físicos y emocionales que experimenta durante la adolescencia y valora las implicaciones personales que trae consigo el ejercicio temprano de su sexualidad.



## Antes de empezar

1. Piensa cómo eras antes y cómo eres ahora y completa el cuadro.

	Físicamente	Forma de ser	Gustos y preferencias
Hace cinco años			
Hoy			

2. Completa las frases.

- Uno de los principales cambios físicos en la adolescencia es la maduración de \_\_\_\_\_
- La adolescencia es una etapa de cambios \_\_\_\_\_, a veces te sientes inseguro, por ejemplo.

3. Lee esta situación y subraya la opción que consideres correcta.

Adriana y Leonardo son novios. Una tarde se quedan solos haciendo una tarea en casa de ella y comienzan a besarse y a acariciarse. Leonardo le propone tener relaciones sexuales, pero Adriana no quiere hacerlo, ya que no tienen protección y no le gustaría quedar embarazada a su edad.

- **¿Qué debe hacer Adriana ante la propuesta de Leonardo?**
  - a) Aceptar, porque es su novio y sabe que la quiere mucho.
  - b) Negarse, porque teme que los descubran si lo hacen.
  - c) Aceptar, porque si no, él buscará a alguien más.
  - d) Negarse, porque no se siente preparada para hacerlo.
- **¿Consideras que Adriana debe pensar primero en las consecuencias?**
  - a) Sí, porque, aunque por su edad no podría quedar embarazada, espantaría a Leonardo.
  - b) No, porque la primera vez que alguien tiene relaciones sexuales no se embaraza.
  - c) Sí, porque un embarazo a esa edad le impedirá llevar a cabo su proyecto de vida.
  - d) No, porque finalmente, si se embaraza, un hijo siempre debe agradecerse y aceptarse.



## Repaso lo que aprendí

### Los cambios en la adolescencia

En esta etapa se viven **cambios físicos** causados principalmente por las hormonas, las cuales circulan en la sangre llevando ciertas sustancias que influyen en el crecimiento, el desarrollo, la función sexual, la reproducción y el estado de ánimo.

De esos cambios físicos, uno de los principales es la maduración de los órganos sexuales, lo que ocasiona, en las niñas, que las glándulas mamarias crezcan y los ovarios liberen óvulos y, así, tengan su primera menstruación. En los niños provoca que los testículos produzcan semen y ocurran las primeras eyaculaciones. De esta manera, el cuerpo se prepara para la reproducción, por ello su apariencia y las funciones de algunos órganos se modifican. Tanto en los niños como en las niñas aparece vello en las axilas y en el pubis, y el cuerpo crece con más rapidez.



En la adolescencia no solo se transforma el cuerpo, sino también el cerebro. Gracias al avance de las neurociencias se puede entender mejor lo que pasa en esta fase del desarrollo: en los adolescentes, ese órgano sufre cambios importantes, los cuales influyen tanto en su **capacidad intelectual** como en su **comportamiento** y sus **emociones**.

1. **Anota los cambios físicos y emocionales que se experimentan durante la adolescencia.**

Cambios físicos	
Cambios emocionales	

 **Aprende en casa**



[bit.ly/3Slh4jx](https://bit.ly/3Slh4jx)

2. **Relaciona los cambios físicos y emocionales con sus ejemplos.**

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| <p><b>A.</b> Cambios físicos</p>     | <p>( ) Segregación de hormonas</p> <p>( ) Búsqueda de identidad</p>        |
| <p><b>B.</b> Cambios emocionales</p> | <p>( ) Necesidad de pertenencia</p> <p>( ) Incremento de masa muscular</p> |



### Quiero saber más

Los cambios físicos conllevan cuidados especiales. Averigua cuáles son en el siguiente enlace: [bit.ly/3b1m2RH](https://bit.ly/3b1m2RH)

## Hablemos de sexualidad

En la adolescencia se despierta la sexualidad porque, al madurar tus órganos sexuales, se producen en tu cuerpo una serie de cambios, los cuales te preparan para la reproducción y hacen que surja una fuerte atracción sexual, así como un deseo de estar con la persona que te gusta o con la que has desarrollado un sentimiento amoroso.

La **sexualidad humana** no es sinónimo de tener relaciones sexuales, las cuales se entienden como la práctica del coito o la penetración del pene; tampoco es un acto instintivo, sino que involucra emociones, dignidad, derechos y voluntad.



Image Source / gettimages.es

Por eso es importante contar con **información** y aprender a vivir la sexualidad sin riesgos, con respeto a la integridad personal.

**1. Indica cuáles afirmaciones son verdaderas (V) y cuáles son falsas (F).**

- a) Los adolescentes que tienen relaciones sexuales por primera vez no corren el riesgo de embarazarse. \_\_\_\_\_
- b) Para tener relaciones sexuales es indispensable que haya pleno consentimiento de ambas partes. \_\_\_\_\_
- c) Es recomendable acceder a información científica y confiable antes de tener relaciones sexuales. \_\_\_\_\_
- d) Solo se aprende de la sexualidad teniendo relaciones sexuales a temprana edad. \_\_\_\_\_

**2. Lee y subraya la respuesta correcta.**

Alexa es novia de Bruno desde hace dos años y se acaba de enterar de que él tiene VIH/sida. Ella confiaba en Bruno y, con base en lo que le decía y lo que leía en internet, estaba segura de contar con información suficiente sobre sexualidad, pero la realidad es que no sabe qué hacer en este caso.

• **¿Cuál es una consecuencia de no contar con información sobre sexualidad?**

- a) Seguir con el noviazgo como hasta ahora, al fin eso no es importante.
- b) Soportar los regaños de sus padres por no cuidarse como le enseñaron.
- c) Arriesgar su vida y contraer este tipo de infección de transmisión sexual.
- d) Terminar la relación con Bruno y comenzar otra sin preocupación.

**Para profundizar en este aprendizaje, puedes consultar:**

Formación Cívica y Ética 1. Espacios Creativos, Editorial Santillana, páginas 38 a 50

Formación Cívica y Ética 1. Espiral del Saber, Editorial Santillana, páginas 16 a 33

Formación Cívica y Ética 1. Fortaleza Académica, Editorial Santillana, páginas 16 a 33

Formación Cívica y Ética 1. Aprender y Convivir, Norma Ediciones, páginas 14 a 28

**3. ¿Es recomendable que los adolescentes pospongan el inicio de las relaciones sexuales? Argumenta tu respuesta.**

---



---



---



---