

Fisiología e Higiene (Pubertad) Primavera 2009 Grado 5

*Desarrollado basado en el currículo aprobado por la mesa directiva (Board) del Distrito Escolar de Beloit.

** Los niños y niñas serán separados durante la instrucción de Fisiología e Higiene (Pubertad). Los niños y niñas recibirán la misma información (excepciones notadas en el resumen del currículo). Respuestas a preguntas específicas de los estudiantes serán contestadas limitándose solamente a lo que está incluido en el contenido del currículo ya resumido.

Plan de la Lección

I. Las reglas para cuando se habla sobre la Fisiología e Higiene (Pubertad)

II. Videos: Se enseñan los dos videos

Niñas: “Just Around the Corner for Girls/A la vuelta de la esquina para niñas,” (Marsh Media, 2000)

Niños: “Just Around the Corner for Boys/A la vuelta de la esquina para niños,” (Marsh Media, 2000)

III. La Pubertad

1. ¿Qué es la pubertad?

- Incluye los sistemas reproductivos y endocrinos.
- Un tiempo de transición entre ser niño y ser adulto: Un tiempo de mucho crecimiento y cambio, físicamente y emocionalmente.
- Cambios de cuerpo; cambios de sentimientos. Gente saludable crece a diferentes tiempos y formas.
- Lo que usted esta experimentando le pasará a todos en la clase, pero todos a su propio tiempo.
- Todos los adultos han pasado por la pubertad, así que usted no está solo.

2. ¿Como ocurre?

- La glándula pituitaria en el cerebro les da la señal a mensajeras químicas llamadas hormonas, a que sean liberadas (niñas – estrógeno, niños – testosterona).
- Las hormonas son liberadas en la sangre y le dicen a nuestros cuerpos que empiecen a cambiar.
 - ◆ Para las niñas, esto ocurre entre los 8-16 años.
 - ◆ Para los niños, esto ocurre entre los 9-15 años.

3. Cambios Físicos – (Específico por sexo)

Niñas

Aumento en la estatura y el peso
Desarrollo de los pechos
El anchar de caderas
Crecimiento de pelo de axila, púbico, y piernas
Aumento de actividad glándula de sudor/aceite
Desarrollo de órganos reproductivos
Comienzo de la menstruación

Niños

Aumento en la estatura y el peso
El anchar de espalda
Aumento de fuerza muscular
Crecimiento de pelo facial y de cuerpo
Cambio de voz
Aumento de actividad glándula de sudor/aceite
Desarrollo de órganos reproductivos
Células masculinas de esperma son producidas

4. Cambios Emocionales

- Sensibilidad
- Modestia
- Confusión
- Cambios de genio
- Las altas y bajas son normales
- Responsabilidad
- Hay adultos a quienes les pueden hacer preguntas
- Busque información por medio de padres, proveedores de cuidado médico, y personal escolar apropiada

IV. “Repaso del Sistema Reproductivo Femenino” (Material visual)

1. Estructura del sistema reproductivo femenino:

- Útero: órgano muscular localizado en el centro del abdomen.
- Ovarios: glándulas que contienen a las células reproductivas femeninas llamadas óvulos; y producen estrógeno.
- Óvulo: una célula reproductora femenina, un óvulo es normalmente liberado del ovario cada mes mientras se madura.
- Tubos de Falopio: por donde pasa el óvulo al útero.
- Endometrio: forro enriquecido de sangre en el útero que se acumula cada mes y después es derramado como el período de la mujer.
- Cerviz: la abertura entre el útero y la vagina
- Vagina: abertura muscular del cerviz hacia la parte de afuera del cuerpo.
- Uretra: tubo que carga el orín de la vejiga a afuera del cuerpo.
- Ano: abertura al final del intestino grande hacia afuera del cuerpo.

2. Menstruación (período):

- Comienza por causa del cambio de hormonas
- Ocurre normalmente cada mes
- El forro del endometrio es derramado de la pared uterina y fluye fuera del cuerpo de la mujer por la vagina por 3-7 días.
- El proceso comienza otra vez como otro óvulo madura y es liberado por los ovarios- ovulación.
- El proceso ocurre como cada 26-35 días, pero al principio los períodos pueden ser un poco irregulares.

“Repaso del Sistema Reproductivo Masculino” (Material visual)

1. Estructura del sistema reproductivo masculino:

- Pene: órgano de forma de tubo en frente del cuerpo de donde pueden salir del cuerpo el orín y la esperma.
- Uretra: tubo que carga el orín o la esperma fuera del cuerpo
- Testículos: órgano que produce las células reproductivas masculinas llamadas esperma.
- Esperma: células reproductivas masculinas
- Canal de Esperma: por donde pasa la esperma de los testículos a la uretra.
- Escroto: bolsa de piel suelta que contienen los testículos

2. Producción de Esperma

- Para poder que la esperma sea liberada del cuerpo del hombre (eyaculación), el pene tiene que estar erecto.
- Los niños pueden experimentar una erección involuntaria, la cual es normal.

V. Higiene

- Cambios mientras progresa por pubertad; buenas prácticas de higiene personal lo mantiene saludable
- Baños diarios – por aumento de olores del cuerpo/sudor
- Usando desodorante
- Cuidado del cabello y la piel – por aumento de producción de aceite
- Barros y Espinillas en la cara – productos de limpieza que pueden comprar
- Cuidado de los dientes, “nunca se acaba el riesgo de caries”
- Nutrición apropiada
- Ejercicios
- Descanso/El dormir bien
- SOLAMENTE PARA NIÑAS – productos de higiene femenina, demostración de toallas – la eliminación apropiada incluye lavarse las manos después de tocar los productos usados.

VI. Comportamientos Respetuosos

La gente saludable crecen a diferentes tiempos y formas: Estas diferencias tienen que ser respetadas. ¿Cuales son algunas maneras que podemos demostrar respeto hacia los demás y hacia uno mismo?

V. Preguntas y Respuestas, Incluyendo la distribución de paquetes de productos higiénicos (Específicos por sexo, cuando sean disponibles).