

ENSAGA

Ciclo: Segundo.

Grado: Quinto Grado.

Docente: Estela Jáuregui

Área: Ciencias Naturales

Ciencias Naturales

## Nosotras y nosotros cambiamos



Fuente: Galería de imágenes ISEP

En esta ocasión, les proponemos “mirarnos a nosotros mismos”, reflexionar acerca de los cambios que ocurren a medida que crecemos y formularnos muchas preguntas para saber cómo y por qué ocurren.

Hola, familia.

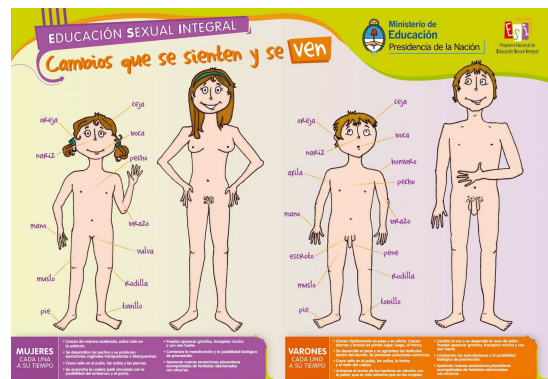
En estos días que seguimos en casa, les proponemos tomarnos un tiempo para conversar acerca de los cambios que ocurren en los chicos y chicas a medida que van creciendo, los que se ven y también los que se sienten. Esta propuesta integra contenidos de Ciencias Naturales con otros de Educación Sexual Integral. Será una excelente ocasión para acompañarlos en este recorrido, conversar y reflexionar juntos.

## Parada 1. Cambios que se ven y otros que se sienten

A medida que vamos creciendo, nuestro cuerpo va cambiando. Cuando las niñas y los niños van creciendo, su cuerpo se va pareciendo más y más al cuerpo de las personas adultas. Hay un momento de ese proceso en el que el cuerpo crece rápidamente en un breve período de tiempo, a ese momento lo llamamos **pubertad**.

Cuando llega la pubertad, atravesamos muchos cambios, cambios que se ven y ¡que se sienten! Cambia nuestra manera de relacionarnos con las personas, nuestros intereses, nuestros sentimientos y emociones, nuestra manera de ver las cosas.

- En estas láminas aparecen muchos de los cambios que vivimos en la pubertad. Lean la información que se encuentra disponible en ambas presentaciones.



Fuente: [ESI - Cambios que se sienten y se ven](#)

[Acceder](#) a las láminas

- Los invitamos a descubrir algunos de esos cambios. ¿Se sintieron identificados o identificadas con algunos de los cambios señalados en las imágenes? ¿Notan que sus cuerpos cambian? ¿Cómo? ¿Cambiaron sus gustos o sus sentimientos en algún sentido que puedan reconocer?

Les proponemos que también conversen con algún integrante de sus familias, esto ayudará a ir identificando algunos cambios que se ven y otros que se sienten.

### Pistas para hacer esta actividad

Les sugerimos que lean junto a los chicos y chicas la información que presentan las láminas y conversen sobre aquellos cambios con los que se sientan más identificados en este momento. Pueden ayudar a iniciar la conversación con preguntas como: ¿Notás algún cambio en tu cuerpo? ¿Con cuál de los cambios que se sienten te ves más identificado o identificada? ¿En tu grupo de amigos o amigas se manifiestan alguno de los cambios presentados en las láminas?

## Parada 2. Cambios que se ven

En esta parada, nos vamos a detener para ir viendo cómo nuestro cuerpo va cambiando, creciendo y se va pareciendo cada vez más al cuerpo de las personas adultas.

- Elijan tres de las siguientes preguntas para responder y escriban un texto que exprese el modo de pensar y sentir respecto a los cambios corporales.
  - ¿Podés relacionar una o más escenas con alguna experiencia concreta que viviste o que le ocurrió a algún amigo o amiga?
  - ¿Qué nuevas situaciones empezaste a vivir con amigos, amigas, con el grupo, con la familia, con otros adultos?
  - ¿Creés que los cambios que se muestran en la lámina son vividos de igual manera por las chicas y los chicos?
  - ¿Qué podemos hacer para evitar situaciones de burlas, ofensas, etcétera?
  - ¿Cómo influye la mirada de los/las otros/as (familiares, amigos y amigas, grupos de los que formamos parte) en la vivencia de nuestros propios cambios?
  - A partir del desarrollo de nuestro cuerpo, aparece también la necesidad de pasar más tiempo con nosotros/as mismos/as. ¿Cómo ejercemos nuestro derecho a la intimidad?

Pueden tomar una foto de sus producciones y compartirlas con sus compañeros en el espacio propuesto por sus docentes, o guardar las hojas sueltas en sus carpetas para el regreso a la escuela.

### Parada 3. Cambios que se sienten

Ahora, trabajaremos con esos cambios que afectan nuestra manera de relacionarnos con las personas, nuestros intereses, nuestros sentimientos y emociones, nuestra manera de ver las cosas.

- Les proponemos jugar un poco con las emociones y las sensaciones. Para ello, les pedimos que completen este cuadro, registrando los cambios físicos que les producen esas sensaciones que aparecen listadas.

	<b>CAMBIOS FÍSICOS QUE ME HACEN SENTIR...</b>		
BIEN			
CONTENTO/A			
TRISTE			
PREOCUPADO/A			
AVERGONZADO/A			
ORGULLOSO/A			
OTRA SENSACIÓN			

Pueden tomar una foto de sus trabajos y compartirlos con sus compañeros en el espacio propuesto por sus docentes, o guardar las hojas en sus carpetas para el regreso a la escuela.

## Parada 4. Nuestros hábitos y costumbres también cambian

Habiendo llegado hasta acá, y después de haber recorrido los cambios que se ven y se sienten en sus cuerpos, los invitamos a profundizar un poco más sobre ellos.

En el video [¿Y ahora qué?](#) se mencionan no solo los cambios físicos y emocionales que experimentamos durante la pubertad, sino también los cambios en nuestros hábitos y costumbres. Los invitamos a descubrirlos y a reflexionar sobre ellos.



¿Y ahora qué?

<https://www.educ.ar/recursos/120696/cambios-generales>

[Ver video](#)

- Les proponemos que miren el video, descubran esos cambios que se producen en la pubertad y reflexionen en torno a las siguientes preguntas.
  - ¿Qué cambios físicos, que experimentan tanto chicos como chicas, podemos enumerar?
  - ¿Podemos establecer similitudes y diferencias? ¿Cuáles?
  - ¿Qué sentimientos o emociones podemos vincular a esta etapa de cambios?

- Con esta serie de cambios ocurridos durante la pubertad, aparecen también nuevos hábitos y costumbres, ¿pueden mencionar algunos?
- Después de haber reflexionado acerca de estos interrogantes y otros que posiblemente les surgieron, escriban algunos consejos que les brindarían a sus amigas y amigos que estén atravesando esta etapa.

Pueden tomar una foto de sus consejos y compartirlos con sus compañeros en el espacio propuesto por sus docentes, o escribirlos en las hojas de sus carpetas para compartirlos al regreso a la escuela.

## Parada 5. Nuestros cambios

A medida que fueron recorriendo las distintas paradas, seguramente pudieron ir analizando los cambios que se producen en sus cuerpos, los sentimientos y emociones que provocan estos cambios y los nuevos hábitos y costumbres que aparecen en esta etapa de la vida.

Pero... las familias ¿notan estos cambios?

- Conversen con sus familias, para conocer si ellos notan estos cambios.
- Registren las opiniones, para ello pueden grabar audios breves.

Pueden compartir los audios con sus compañeros en el espacio propuesto por sus docentes, o guardar el escrito en sus carpetas para compartirlo al regreso a la escuela.

## **Referencias**

Córdoba. Gobierno de la Provincia de Córdoba. Secretaría de Educación. Ministerio de Educación de la Provincia de Córdoba. Dirección General de Desarrollo Curricular, Capacitación y Acompañamiento Institucional. (s.f.). Secuencia elaborada por el Equipo de Trabajo de Educación Sexual Integral.

Disponible en

<https://www.igualdadycalidadcba.gov.ar/SIPEC-CBA/PolSocioeducativas/ESI/esi.php>.

## FICHA TÉCNICA

**Secuencia: Nosotras y nosotros cambiamos**

**Nivel:** Primario

Profesora Estela Jáuregui

**Grados sugeridos:** Quinto Grado

**Área/s:** Ciencias Naturales

### Propósitos:

Educación  
Sexual  
Integral/Ciencias  
Naturales

El avance en el proceso del reconocimiento del cuerpo y sus distintas partes y en la identificación de las particularidades y diferencias anátomo-fisiológicas de mujeres y varones, en las diferentes etapas evolutivas.

El reconocimiento de las implicancias afectivas de los cambios en la infancia y pubertad.

La valoración de los cambios en los sentimientos que se producen en mujeres y varones.

El derecho a la intimidad y el respeto a la intimidad de los otros/as.

El conocimiento de los procesos humanos vinculados con el crecimiento, desarrollo y maduración.

El análisis de situaciones donde aparezca la interrelación entre los aspectos biológicos, sociales, psicológicos, afectivos y éticos de la sexualidad humana.