

**Martes**  
**09**  
**de noviembre**

## **Quinto de Primaria**

### **Ciencias Naturales**

*¡Todos conocemos, todos nos cuidamos!*

**Aprendizaje esperado:** *Explica la periodicidad, la duración, los cambios en el cuerpo y el periodo fértil del ciclo menstrual, así como su relación con la concepción y la prevención de embarazos.*

**Énfasis:** *Explicar la relación del periodo fértil del ciclo menstrual con la prevención del embarazo mediante la abstinencia y los anticonceptivos, en general.*

#### **¿Qué vamos a aprender?**

Aprenderás los cambios físicos de las mujeres y de los hombres en la pubertad, los métodos anticonceptivos y los hábitos de higiene.

#### **¿Qué hacemos?**

Hoy vamos a ver los cambios físicos en la pubertad de las mujeres y los hombres:

En las mujeres se desarrollan sus glándulas mamarias, les crece vello en el pubis, se ensanchan sus caderas y se presenta el ciclo menstrual, que ocurre cuando los ovarios liberan células llamadas óvulos, este proceso dura más o menos 28 días.

En los hombres algunos cambios son el aumento de estatura, les crece barba y bigote, la voz se hace más grave y también los testículos comienzan a producir espermatozoides.

Además de conocer esos cambios físicos también debemos practicar hábitos de higiene y de protección, para recordar las acciones de cuidado e higiene que puedes poner en práctica observa el siguiente cuadro:

| <b>ACCIONES DE HIGIENE</b>                                      | <b>QUE DEBES HACER</b>   |
|---|--|
| 1. Bañarse diario.  | Niñas y niños deben bañarse diariamente.   |
| 2. Evitar golpes.   | Al jugar hacer ejercicio y actividades normales debes cuidar de no golpear tus genitales.  |
| 3. Cambiar constantemente las toallas sanitarias.               | Lo hacen las niñas durante la menstruación.  |
| 4. Usar ropa interior cómoda.                                   | Niñas y niños deben estar cómodos y usar ropa de algodón por que empiezan a sudar mucho.   |
| 5. Después de ir al baño hacer limpieza de delante hacia atrás. | Esa es la técnica adecuada para las niñas ya que evita infecciones. En el caso de los niños se recomienda que se laven las manos tanto antes como después de orinar, para evitar el riesgo de traspasar las bacterias a los genitales. |
| 6. Visitas médicas, si hay infecciones                          | Niñas y niños deben estar pendientes de los cambios de su cuerpo, si hay algo diferente hay que visitar al médico.   |

Además de saber sobre los cambios físicos e higiene, en la clase pasada hablamos de cuidados y protección para prevenir el embarazo durante la pubertad y en la adolescencia. ¿Te acuerdas?

Ese conocimiento es de utilidad para tomar decisiones en el futuro.

Observa el siguiente video del segundo 00:10 al minuto 01:15 y del minuto 01:30 al minuto 02:02.

### **1. Métodos anticonceptivos, ¡conócelos!**

<https://www.youtube.com/watch?v=QMeJ4F-H2kl>

Información muy clara, debes tomar en cuenta los métodos que se mencionaron en el video.

Ahora vamos a recordar los métodos anticonceptivos.

- 1) **El dispositivo intrauterino** es el método anticonceptivo que consiste en colocar dentro de la matriz un tubo especial diseñado para ello, es un método de barrera y por lo tanto temporal.
- 2) **Las píldoras, inyecciones y parches** son tres ejemplos de métodos hechos a partir de sustancias químicas que principalmente utilizan las mujeres.
- 3) **El ritmo del calendario**, es el método que consiste en realizar un seguimiento del período de menstruación para predecir cuándo se ovulará.
- 4) **El preservativo** conocido también como condón, es el método anticonceptivo de barrera que impide el paso de los espermatozoides hacia el óvulo. Hay condón femenino y masculino.

Hoy repasamos los métodos que existen para evitar la concepción o embarazo. Lo importante que es conocer nuestro cuerpo y cuidarlo. Decidir cuál método anticonceptivo usar, eso tiene que ver con el cuidado de nuestro cuerpo, pero también con lo que queremos para nuestra vida.

Hoy identificamos cambios del cuerpo humano durante la pubertad para poder llevar a cabo acciones básicas que promueven la salud, la higiene y acciones para la prevención de embarazos no deseados.

Recuerda que tanto hombres como mujeres tienen cambios en la pubertad y todos merecen respeto y comprensión.

## **El Reto de Hoy:**

Escribe en tu cuaderno tres adivinanzas sobre métodos anticonceptivos, cambios físicos o ciclo menstrual y comentarlas con su familia para que aprendas, te cuides y te diviertas.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo**

## **Para saber más:**

Consulta los libros de texto en la siguiente liga.  
<https://www.conaliteg.sep.gob.mx/primaria.html>