

Los cambios en la adolescencia

Durante la adolescencia, los jóvenes como tú empiezan a darse cuenta de los cambios en su cuerpo y en la manera de ver y percibir a otros adolescentes (figura 3.9). La información que te llega a través de los amigos, los medios de comunicación y los familiares puede ser insuficiente para entender esos cambios, por lo que es conveniente obtener toda la información que satisfaga tus necesidades e intereses.



Figura 3.9 No todos los adolescentes sienten lo mismo ni en el mismo momento de esta etapa.

Actividad 2

Mis cambios y mis emociones

1. En el siguiente cuadro marca la columna correspondiente.

Mis cambios y mis emociones	Sí me ha sucedido	No me ha sucedido
Me intereso por lo que le sucede a mis amigos(as).		
Expreso mis afectos con palabras.		
Me divierte escuchar canciones con mis amigas(os).		
Me siento nervioso(a) cuando la persona que me gusta me habla.		
Noto muchos cambios en mi cuerpo.		
Me enoja mucho con facilidad.		
Me siento contenta(o) cuando veo a la persona que me gusta.		
Me gusta divertirme y tener una vida propia.		

2. Responde en tu cuaderno:

- a) ¿Qué otros cambios estás experimentando y no se mencionan en la tabla?
- b) ¿Cómo explicas la relación entre los cambios biológicos y emocionales que estás experimentando?

