

Mi cuerpo cambia

En tu libro de Formación Cívica y Ética leíste el texto sobre la adolescencia y los cambios que en ella se presentan. Los cambios físicos asociados a la adolescencia (figura 3.10) incluyen la aparición de los caracteres sexuales secundarios, algunos de los cuales posibilitan la maduración sexual y la reproducción en mujeres y hombres. Al realizar la siguiente actividad, recordarás las causas biológicas que generan estos caracteres.



Figura 3.10 Durante la adolescencia puedes disfrutar tu crecimiento personal, a tu familia y estrechar lazos con tus amigos.

Actividad 3

Mi cuerpo cambia

1. Lee la información presentada en la tabla de la página 185 y observa nuevamente el diagrama 2.1 de la página 155. Contesta en tu cuaderno:
 - a) ¿Cómo explicas la aparición de los caracteres sexuales secundarios en la mujer?
 - b) ¿Y en el hombre?
 - c) ¿Qué función biológica inicia en la adolescencia en mujeres y hombres?
2. Comparte tus respuestas con el resto del grupo.

Cómo influyen los cambios en mi vida

Durante la adolescencia, generalmente entre los 11 y 12 años, aparecen los caracteres sexuales secundarios (ver tabla en la página 185), es decir, las características biológicas que marcan el inicio de la **pubertad**. En el diagrama 2.1 y el texto de la página 156 estudiaste que del hipotálamo viajan señales químicas a la hipófisis y de ésta a los ovarios en la mujer y a los testículos en el hombre. Las gonadotropinas provocan la aparición de los caracteres sexuales secundarios y la maduración de las células sexuales en la mujer (óvulos) y en el hombre (espermatozoides).



Glosario Pubertad

Momento de la vida en el cual los niños y las niñas maduran sexualmente.

En los hombres, la hormona responsable de estos cambios es la testosterona, y en las mujeres el estrógeno y la progesterona. Adicionalmente, en las mujeres estas hormonas activan el inicio del ciclo menstrual, es decir, el desarrollo y liberación cíclica de óvulos maduros y el crecimiento de la capa interna del útero, llamada endometrio, que se desprende causando el sangrado propio de la menstruación. Es recomendable durante esos días mantener la higiene personal por medio del uso de toallas sanitarias que se pueden conseguir en la farmacia o en la tienda comunitaria.

Caracteres sexuales secundarios	
Femeninos	Masculinos
Desarrollo de los senos y ensanchamiento de las caderas.	Incremento en la masa muscular y en la densidad de los huesos.
Voz más aguda.	Voz más grave.
Maduración de óvulos, inicio de la menstruación.	Crecimiento del pene y los testículos, producción de espermatozoides.
Crecimiento de vello corporal.	Crecimiento de vello corporal.
Se incrementa la grasa en la piel y aparece el acné.	Se incrementa la grasa en la piel y aparece el acné.

La primera menstruación se conoce como menarca y desde que ésta ocurre se presentará cíclicamente cada 28 días, aunque puede variar de 23 o 24 días hasta 34 o 35, dependiendo de cada mujer. En la figura 3.11 se describen los cambios que ocurren en el útero durante el ciclo menstrual.

La liberación de hormonas en la mujer y en el hombre, además de provocar cambios físicos, causa cambios en la sensibilidad y en la relación con otros adolescentes. Aunque son procesos que forman parte de tu ciclo de vida, son nuevos para ti y poco a poco aprenderás a manejarlos. El inicio de la pubertad también implica que has llegado a la madurez sexual y tu cuerpo está listo para la reproducción. Como has estudiado en la asignatura Formación Cívica y Ética, la reproductividad es parte de la sexualidad. Veamos cuáles son otros aspectos de la sexualidad.

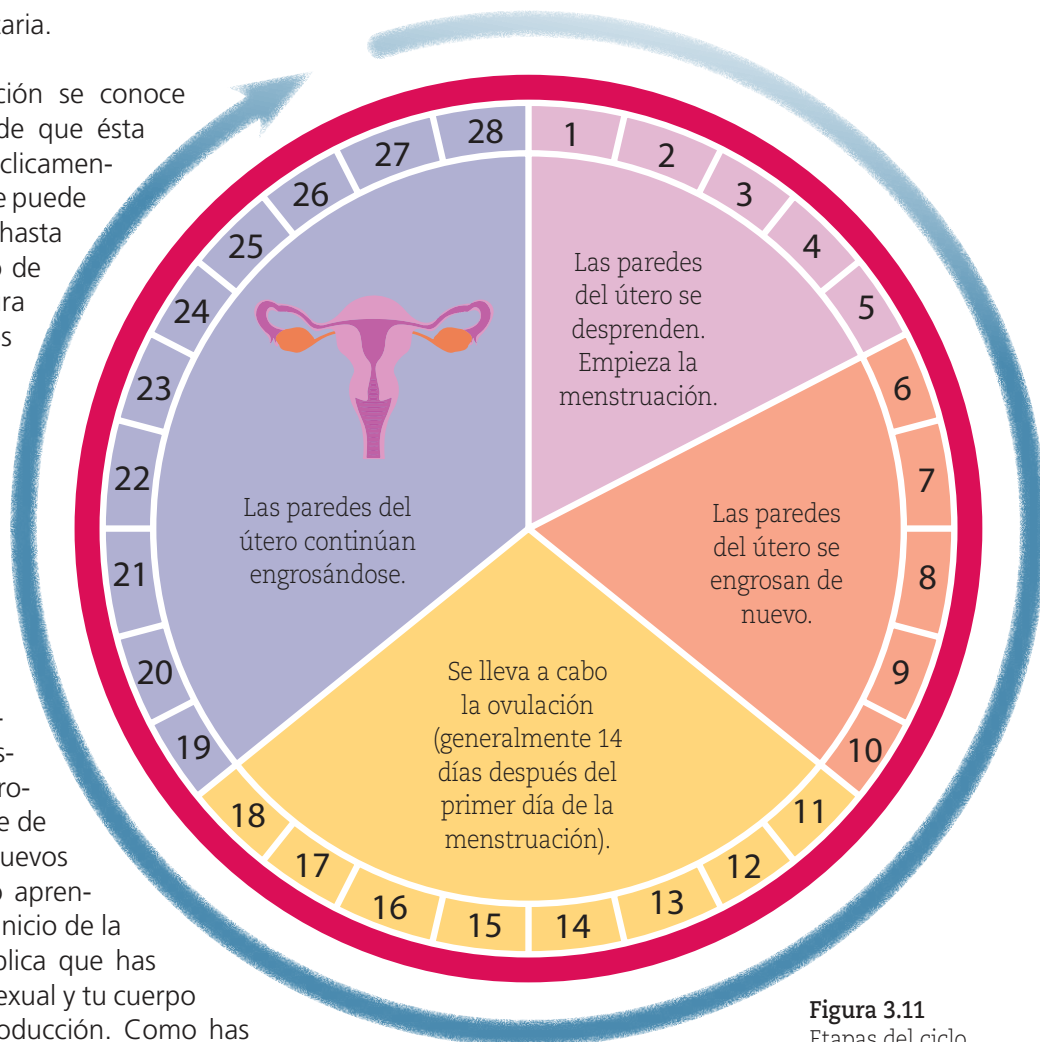


Figura 3.11 Etapas del ciclo menstrual.

Sexualidad humana

La sexualidad forma parte del desarrollo del ser humano. Inicia desde el nacimiento y continúa a lo largo de la vida. Se expresa mediante cuatro potencialidades: afectividad, erotismo, género y reproductividad. En la adolescencia, cuando muestras o te demuestran afecto, cuando sientes atracción física por alguien que te gusta, cuando notas las diferencias de comportamiento de hombres y mujeres y cuando te das cuenta de que tu cuerpo ha madurado sexualmente, estás experimentando esas cuatro potencialidades.

La afectividad, el erotismo, la conciencia del género y la reproductividad se construyen día a día mediante relaciones de respeto y comprensión mutuas, con información sobre los cambios en el cuerpo y la sensibilidad, así como con la capacidad de tomar decisiones acertadas en función de las sensaciones que experimentas. La sexualidad entonces es parte importante en tu desarrollo, para tu autonomía y el control de tu propia vida. Más adelante veremos que la sexualidad es parte de tu proyecto de vida.



Para saber más sobre este tema, observa el recurso audiovisual [Los componentes de la sexualidad](#), en él conocerás más sobre la sexualidad y cómo se expresa en los adolescentes.



Figura 3.12

Actividad 4

Mural de mensajes

1. Lee los mensajes (figura 3.12) y escribe en el círculo la letra según corresponda:

Afectividad = A	A	Erotismo = E	E
Género = G	G	Reproductividad = R	R



2. Responde las preguntas:

a) ¿Cuál de estos mensajes nunca escribirías tú? Explica por qué.

b) ¿Con cuáles te identificas más? ¿Por qué?

