



Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la vida educa
la educación da vida!



Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Secundaria

FICHA DIDÁCTICA

Semana del 14 al 18 de septiembre

Formación Cívica
y Ética 1º

APRENDIZAJES ESPERADOS

- **Comprende los cambios físicos y emocionales que experimenta durante la adolescencia y valora las implicaciones personales que trae consigo el ejercicio temprano de su sexualidad.**



¿Qué queremos lograr?

Reconocer lo que eres, entre ellos los cambios físicos, emocionales, sociales y como entender este autoconocimiento puedes entenderte para tomar decisiones asertivas.

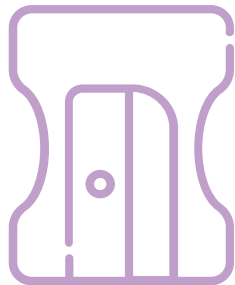


¿Qué temas conoceremos?

- El autoconocimiento: cambios físicos y expresión de lo que siento.
- Tomar decisiones asertivas y responsables.



¿Qué necesitamos?



Materiales

- **Cuaderno de notas.**
- **Celular con cámara u hojas blancas y colores.**
- **Libros sobre el Derecho a la libertad y adolescencia.**
- **Acuerdo sobre Derechos de los adolescentes.**

¡Para Iniciar!



El desarrollo cerebral durante la adolescencia, y la razón que lleva a chicos y chicas a implicarse en determinados comportamientos, mismos que están relacionados con los cambios hormonales puberales y la mayor sensibilidad cerebral a la dopamina, un neurotransmisor responsable de las sensaciones placenteras (investiga más sobre el tema en tu libro de Formación cívica).

¡Para Iniciar!



Recupera en tu cuaderno las respuestas a las siguientes preguntas:

¿A qué le llaman adolescencia?

¿Cuáles son los cambios físicos que haz experimentado en esta etapa?

¿Cuáles son los cambios mentales que haz experimentado en esta etapa?

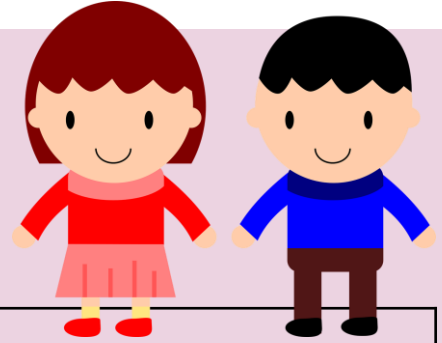
Ojalá puedas compartirlo con tus compañeros

¡A Trabajar!



Sabías que.....

Las hormonas provocan la aparición de los caracteres sexuales secundarios. A esta etapa de cambios se le conoce como pubertad, y se presenta entre los 10 y 14 años de edad.



Realiza este esquema

¿Cómo eras antes y cómo eres ahora y completa el cuadro:
“REFLEXIONA”

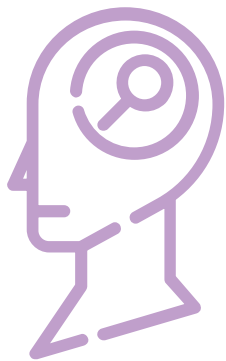
	Físicamente	Forma de ser	Gustos y preferencias
Hace 5 años.			
Ahora			



Con las respuestas que realizaste al inicio de la sesión, identifica cuál o cuáles de los siguientes cambios haz experimentado.

Cambios que se presentan en la adolescencia	
Cambios físicos en mujeres	Cambios físicos en hombres
<ul style="list-style-type: none">• Aparición de vello en axilas y pubis.• Desarrollo de glándulas mamarias.• La piel del rostro se vuelve más grasa y se puede presentar acné.• Aumento de peso y estatura.• Aumento en la sudoración.• Inicio de la producción de óvulos y la menstruación.• Aumento de grasa en caderas, piernas y busto.	<ul style="list-style-type: none">• Aparición de vello en axilas y pubis.• Aparición de vello facial (bigote y barba).• Cambios en la voz, poco a poco se vuelve más grave.• La piel del rostro se vuelve más grasa y se puede presentar acné.• Hombros y tórax se ensanchan.• Comienza a haber mayor transpiración.• Aumento de peso y estatura.• Se inicia la producción de semen y la eyaculación.

¿Para saber más?



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

De las actividades que aprendiste hoy, cuáles consideras importantes para ti y que consideras debes conocer con mayor profundidad.



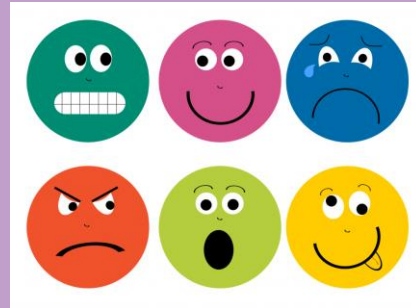
¡Para Iniciar!



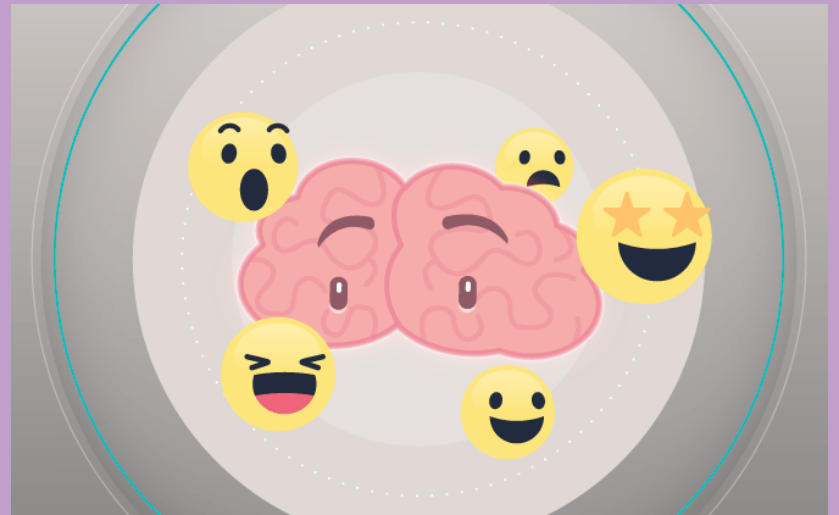
¿Sabes que son las emociones?

¿Cuáles son las principales emociones que haz experimentado en la última semana.

Recupera tu respuesta en tu cuaderno.



¡A Trabajar!

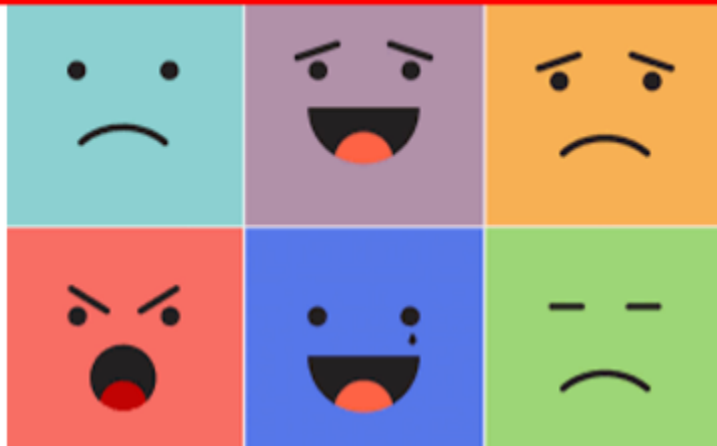


Lee con atención el siguiente texto

Los adolescentes cambian repentinamente de estado emocional

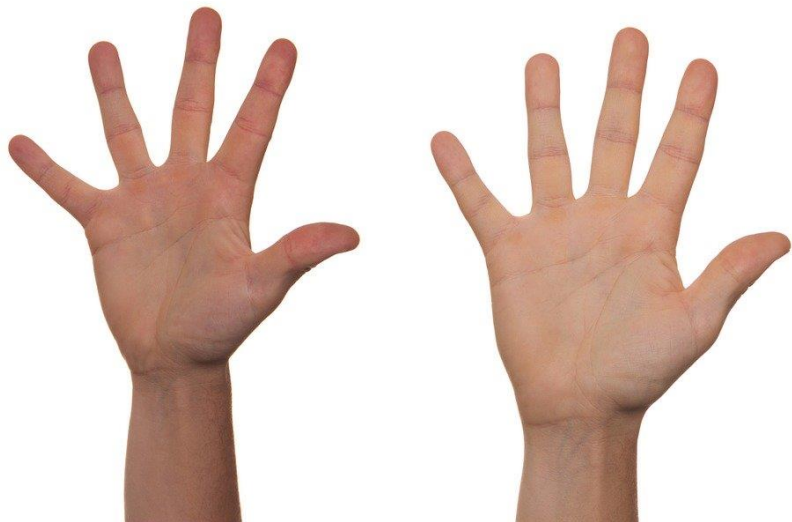
Las emociones del adolescente a veces parecen exageradas. Sus acciones son inconsistentes. Es normal que los adolescentes cambien repentinamente de estado emocional, entre la felicidad y la tristeza, entre sentirse inteligentes o estúpidos. Además de los cambios emocionales que ellos sienten, los adolescentes exploran varias formas de expresar sus emociones. Por ejemplo, un joven que anteriormente saludaba a sus amigos y visitas, con abrazos afectuosos, puede de repente cambiar a un adolescente que saluda con el más leve reconocimiento. Similarmente, los abrazos y besos que antes expresaban su amor por sus padres ahora se convierten en un alejamiento y una expresión de, "Ya déjame, mamá". Es importante recordar que estos son cambios a las formas en que ellos expresan sus sentimientos, y no cambios a los sentimientos en sí por sus amigos, sus padres y otros familiares.

Fuente: <https://www.guiajuvenil.com/hijos/los-cambios-emocionales-en-la-adolescencia.html>



Te pedimos que busques un lugar tranquilo y recuerda lo que has vivido en las últimas dos semanas, pensando en las emociones experimentadas y completa una tabla como la siguiente.

MIS EMOCIONES			
¿Qué emoción sentí?	¿Qué la provocó?	¿Cómo reaccionaste?	¿Qué consecuencias dejó mi reacción?



<https://pixabay.com/es/photos/voluntario-voluntaria-gu%C3%ADa-rectores-422598/>

Mis decisiones ante las emociones

Analiza cada una de las situaciones y contesta estas preguntas.

¿Qué reacciones provocaron consecuencias negativas?

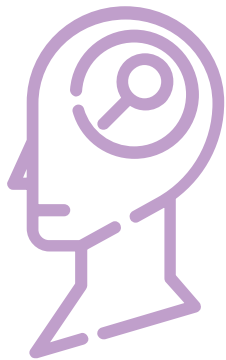
¿Cuáles provocaron consecuencias positivas?

¿Alguna de esas emociones afectaron la concentración para el estudio?

¿Qué situaciones los hace sentirse tristes?

¿Cómo reaccionan ante esa emoción?

¿Para saber más?



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

De las actividades que aprendiste hoy cuáles consideras importantes para ti y que consideras debes conocer con mayor profundidad.

¿Cuál es tu compromiso ante las emociones negativas?



Educación

