

# **AFECTIVO-SEXUAL**

## **RECUERDA**

1ª Sesión

### **ESTAMOS CAMBIANDO**

En la adolescencia sufrimos muchos cambios físicos:

Algunos de estos cambios los comparten ambos sexos, como por ejemplo, crecimiento del cuerpo, sobre todo de huesos largos, aumento de peso, aparición del vello en axilas, pubis y otras zonas, desarrollo de glándulas sebáceas en la cara, lo que puede facilitar la aparición de acné, agrandamiento de genitales externos, aumento de la transpiración (sudor) etc.

A su vez, otros cambios se irán dando de forma diferenciada.

- En la mujer: ensanche de caderas, desarrollo de los pechos, comienzo de la ovulación y de la menstruación.
- En el hombre: aparece vello facial, la voz se vuelve más grave, empieza la producción de espermatozoides.

Muchas veces dichos cambios no nos gustan y nos cuesta aceptar nuestro “nuevo cuerpo”. Es muy importante que cada uno se acepte a sí mismo con sus defectos y sus virtudes, teniendo en cuenta que todo el mundo tiene cosas buenas y cosas malas y una persona no se reduce sólo a su físico.

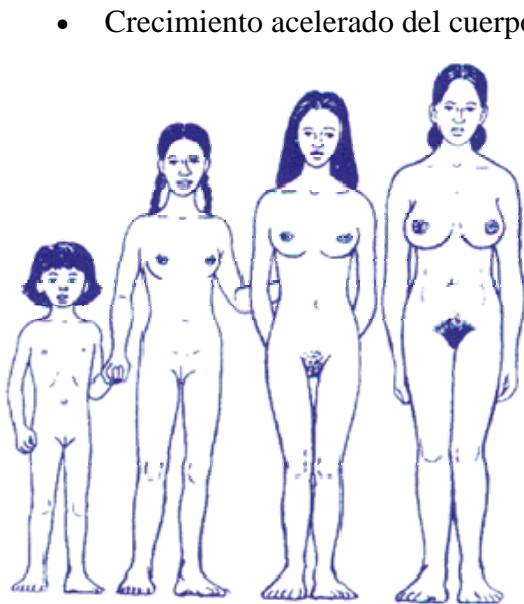
En esta época de la vida también se producen cambios psicológicos:

- ✓ Valor de la amistad e importancia del grupo de iguales
- ✓ Necesidad de agradar y gustar a los demás
- ✓ Sentido de la identidad o del yo
- ✓ Mayores cambios de humor
- ✓ Mayor interés por el sexo
- ✓ Más autonomía familiar
- ✓ Más responsabilidad
- ✓ Mayor sensibilidad
- ✓ Rebeldía
- ✓ Es importante conocer y reflexionar sobre estos cambios psicológicos y comportamentales.

Estamos cambiando.

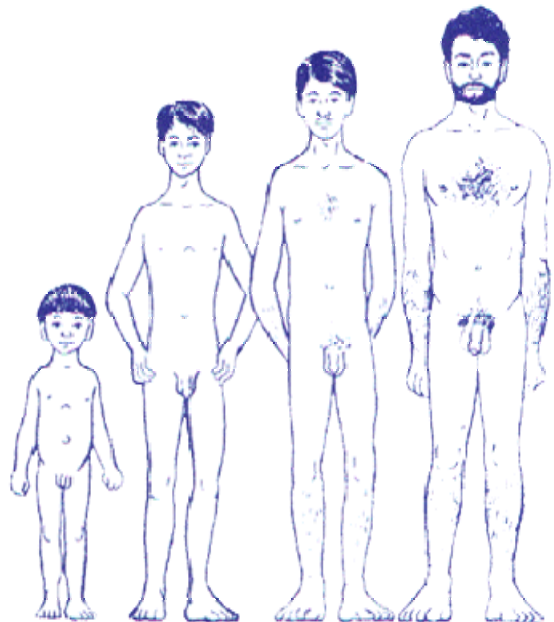
Recuerda que:

La adolescencia es un periodo de cambios, estos son algunos cambios físicos que iras experimentando



- Crecimiento acelerado del cuerpo, sobre todo de los huesos largos (estirón).
  - Aumenta el grosor y resistencia de la piel.
  - Salieron todos los dientes permanentes.
  - Aparece vello en las axilas y en el pubis.
  - Aumenta la transpiración pues se desarrollan las glándulas sudoríparas.
  - Desarrollo de las glándulas sebáceas que producen grasa, sobre todo en la cara. Esto puede favorecer la entrada de bacterias que forman el acné.
  - Se desarrollan los pechos (busto).

- La línea del talle se adelgaza.
- Las caderas se ensanchan.
- Los genitales externos se agrandan.
- Empiezan las ovulaciones.
- Aparece la menstruación.
- Crecimiento acelerado del cuerpo, sobre todo de los huesos largos (estirón).
- Aumenta el grosor y resistencia de la piel.
- Salieron todos los dientes permanentes.
- El tono de la voz se vuelve más grave.
- Aparece el vello facial.
- Los hombros se ensanchan.
- Aparece vello en las axilas y en el pecho.
- Aumenta la transpiración pues se desarrollan las glándulas sudoríparas (sudor).
- Desarrollo de las glándulas sebáceas que producen grasa, sobre todo en la cara. Esto puede favorecer la entrada de bacterias que forman el acné.
- Se desarrollan los músculos.
- Aparece vello en el pubis.
- Aumenta el tamaño del pene y los testículos.
- Empieza la producción de espermatozoides
- Empiezan las eyaculaciones, al principio involuntarias, generalmente durante el sueño.



## RECUERDA

### 2ª Sesión

#### SEXO Y SEXUALIDAD

A lo largo de esta sesión hemos aprendido las diferencias que existen entre los términos *sexo* y *sexualidad*.

El primer concepto, *sexo*, tiene principalmente tres usos o connotaciones:

- El sexo en cuanto a género, se refiere a la diferenciación biológica entre el hombre y la mujer. En los seres humanos, hablamos de sexo masculino y sexo femenino. Es el sexo biológico.
- El sexo en cuanto a la actividad sexual que implica contacto genital coital.
- El sexo en cuanto al órgano sexual.

El concepto *sexualidad* sin embargo, es mucho más amplio. Abarca todas las dimensiones de la persona (biológica, psicológica y social). La sexualidad es parte del ser humano, independientemente de su edad, sexo o cultura. Cada persona vive su propia sexualidad de forma diferente. Así pues la sexualidad puede ser entendida como:

- Una forma de comunicación, de relación, de expresión de intimidad, de afecto.
- Una fuente de obtención de placer.
- Realidad que cumple la función reproductora.

En el momento que te encuentras, la adolescencia, es normal que tengas la curiosidad de saber qué es el sexo y la sexualidad. Esto tiene que ver con tu desarrollo. Es en esta etapa del crecimiento en la que el desarrollo afectivo-sexual está llegando a la madurez. Estás experimentando grandes cambios, unos físicos y otros en tu manera de ser, sentir y pensar. Recibir una buena educación sexual es importante. Tus padres, profesores y por supuesto Aula Salud, son en estos momentos una fuente de información cercana.

# **PREVENCIÓN**

## **RECUERDA**

El alcohol es una droga, o sustancia tóxica, en todos los casos, pues produce dependencia y tolerancia.

El uso moderado del alcohol es muy distinto al abuso, el cual, *en todos los casos* es perjudicial para el organismo.

El etanol obliga a trabajar a los órganos internos del cuerpo para sintetizarlo y eliminarlo. Entre otros, el hígado, el estómago, las glándulas suprarrenales, el corazón y los riñones.

La adicción al alcohol es lenta, pero progresiva y muy peligrosa. El síndrome de abstinencia (“delirium tremens”) es problemático en su tratamiento.

Los efectos del abuso del alcohol en menores de edad afecta a su desarrollo físico y psíquico de forma muy acusada.

La ingestión aguda, o borrachera, produce efectos muy desagradables, como mareos, vómitos, náuseas, descontrol psicomotor, euforia desmedida que puede derivar en comportamientos osados o agresivos, y problemas de relación social.

El coma etílico puede sobrevenir sin advertencia previa. En esta situación, no debe moverse al afectado, ni obligarle a ingerir líquidos. Lo procedente es acostar de costado a la persona (para evitar que si vomita se ahogue), abrigo, pues padece de hipotermia, y sobre todo, avisar a las autoridades sanitarias de inmediato.

El uso o abuso continuado de alcohol, con el tiempo produce infinidad de problemas físicos, los más graves de los cuales son el deterioro mental, la cirrosis hepática o el cáncer de hígado.

# ALIMENTACIÓN

## RECUERDA

### **SALUD Y PUBLICIDAD: ANÁLISIS CRÍTICO DE LOS ESTEREOTIPOS**

1. Los objetivos de la publicidad para productos alimentarios son principalmente la venta de productos, siendo la promoción de establecimientos para determinados tipos de comida o la información objetiva al consumidor otros objetivos menos frecuentes.
2. La atracción al consumidor y el tipo de mensaje utilizado por las empresas publicitarias es distinto según se trate del medio utilizado: televisión, radio, prensa y vallas publicitarias.
3. La utilización de un personaje famoso identificado con un producto, la publicidad dentro de los programas televisivos o radiofónicos, temas sociales modernos como la adopción y la creación de ambientes relajantes y sanos son técnicas publicitarias de atracción frecuentes.
4. La presentación de estereotipos de cuerpos masculinos y femeninos catalogados como "perfectos" es frecuente en publicidad. Si el estereotipo de cuerpo "perfecto" ha sido creado por la publicidad o la publicidad ha adaptado el cuerpo considerado como "perfecto" por la sociedad es un debate abierto.
5. Es importante recordar que muchos de los mensajes publicitarios utilizados en productos de alimentación no han sido comprobados científicamente; sin embargo utilizan giros idiomáticos que no los comprometen legalmente. Algunos productos con fibra, reductores de colesterol, prebióticos, suplementados con vitaminas y minerales son algunos ejemplos.
6. Sin embargo, hay publicistas que utilizan mensajes recomendados y validados por el mundo científico: el consumo de abundante agua durante el día, de frutas y verduras o la utilización de una dieta variada y equilibrada serían algunos ejemplos.