

AFECTIVO-SEXUAL

MATERIAL DE LECTURA I (6° Primaria)

FUNCIONES DEL CUERPO.

Todas las partes del cuerpo son importantes, a través de ellas podemos hacer muchísimas cosas, comunicarnos con otras personas, jugar, pasear, escuchar música, ver cosas bonitas, sentir cosas agradables, etc. Todas las partes del cuerpo tienen una función. No podemos prescindir de ninguna. Los sentidos (gusto, oído, olfato, vista y tacto) nos mantienen informados de todo lo que pasa a nuestro alrededor y dentro de nosotros y nosotras mismas. Nos ayudan a conocer, querer y disfrutar nuestro cuerpo y todo lo que nos rodea.

A través de ellos podemos descubrir el placer, el dolor, contactos agradables, contactos desagradables, etc. Con un solo sentido nos podemos comunicar con otras personas. Por ejemplo, la vista nos permite comunicarnos sin que sean necesarias las palabras, con una mirada puede bastar para expresar nuestros sentimientos.

CAMBIOS EN LA PUBERTAD.

Niñas:

Nuestro cuerpo, desde el principio de nuestra vida está creciendo, pero alrededor de los 10-11 y 12 años, en el caso de las niñas, además de crecer, nuestro cuerpo cambia.

Los más importantes son los siguientes:

- Los pechos crecen.
- Los pezones se desarrollan.
- Las caderas crecen y se redondean.
- A veces, aparecen granos en la cara y aumenta la sudoración.
- Crece el vello en las axilas y en el pubis (además de otras zonas), aparece la primera ovulación y la primera regla o menstruación.

La regla o menstruación o periodo (menarquía) es la expulsión en forma de pequeña hemorragia de sangre a través de la vagina de las paredes del útero (llamado endometrio). Empieza a suceder entre los 10 y 16 años y se va repitiendo cada mes; primero de manera irregular, pero a los cuatro o cinco meses se normaliza y baja cada 28 días, aproximadamente. La regla suele durar de 2 a 6 días (en otros casos incluso más), durante los cuales se usan compresas o tampones absorbentes. La edad en que aparece la menstruación varía de una chica a otra. No hay que preocuparse, a todas les sucederá. En los días que dura la regla hay que extremar la higiene, bañarse y cambiarse con frecuencia el tampón o compresa. La desaparición de la menstruación se llama Menopausia.

Otro aspecto importante que se da en esta época del desarrollo es que, a veces, la vagina se humedece y se endurece el clítoris.

Niños:

En los niños los cambios aparecen un poco más tarde que en las niñas, entre los 12 y los 15 años. Los cambios más visibles que se producen en estos son:

- La voz se vuelve más grave.
- Empieza a crecer el vello en las axilas, el pubis y el escroto. También puede salir vello debajo de la nariz (bigote), pecho y piernas.
- Los músculos de todo el cuerpo comienzan a desarrollarse. Se ensancha la espalda.
- A veces, aparecen granos en la cara (acné juvenil).
- Aumenta el sudor.
- Aparecen las primeras emisiones (poluciones) o sueños húmedos nocturnos y aumenta la frecuencia de las erecciones. Una emisión húmeda nocturna es la expulsión involuntaria de una pequeña cantidad de semen por el pene durante la noche. Empieza a suceder entre los 12 y 16 años y se produce cuando la vesícula seminal está completamente llena, por lo que necesita descargarse para recibir otras cantidades de espermatozoides producidos en los testículos.

También en esta época del desarrollo, la erección sucede con más frecuencia que antes. A los niños, el pene, a veces, se les pone duro y aumenta de tamaño debido a que llega muchísima sangre a él.

Es normal que alguna mañana y en otras ocasiones veamos que nuestro pene está erecto. Esto puede ocurrir porque hayamos tenido algún tipo de excitación o esfuerzo o porque al llenarse la vejiga de orina durante la noche, presione la base del pene internamente y no le deje retornar la sangre que está en el mismo, con lo que el pene se mantiene erecto.

FISIOLOGÍA DE LA MUJER

Durante los primeros años de vida, los ovarios de las niñas mantienen una actividad mínima. Las adolescentes entre 9 y 14 años experimentan algunos eventos de desarrollo del sistema reproductivo, entre ellos la menarquia, que supone la primera menstruación. El ciclo que permite la liberación de un óvulo aproximadamente cada 28 días se conoce como ciclo menstrual. Cada ciclo representa una serie de cambios que preparan a la mujer para que desarrolle una fecundación. De no ser así, los cambios han de repetirse.

Al nacer una niña, cuenta en los ovarios con aproximadamente medio millón de óvulos, que se denominan folículos. Para que estos puedan ser fecundados han de ser maduros. El proceso de maduración tarda unos 14 días y supone la final liberación del óvulo por las Trompas de Falopio (ovulación). Si el óvulo se fecunda, hay un embarazo en proceso. En caso

contrario el óvulo entrará en proceso de degeneración, lo que supondrá su expulsión por una hemorragia a través de la vagina (menstruación).

FISIOLOGÍA DEL HOMBRE

El funcionamiento del aparato reproductor masculino se inicia con la aparición en la adolescencia de los caracteres sexuales secundarios (crecimiento del pene, ensanchamiento de la musculatura, la voz se vuelve grave y aparece la barba y vello en zonas como axilas, tórax).

Los espermatozoides alcanzan su madurez al unirse con los líquidos segregados por las glándulas sexuales masculinas, formándose el semen o esperma. Para permitir la introducción de los espermatozoides en la vagina de la mujer, el pene se pone en erección gracias a la entrada de sangre en él. En el interior de la vagina se produce la eyaculación del esperma.

<p style="text-align: center;">RECUERDA 2ª Sesión</p>

CUIDADOS DEL CUERPO:

El cuidado del cuerpo es necesario para estar saludables. La higiene es un aspecto muy importante de este cuidado, si queremos estar contentos y contentas con nuestro propio cuerpo y con las demás personas.

Debemos:

- Ducharnos todos los días y siempre que hagamos ejercicios físicos.
- Cambiarnos diariamente la ropa interior.
- Cepillarnos el pelo todos los días, con un cepillo o peine personal.
- Lavarnos las manos antes de comer.
- Lavarnos los dientes y encías después de cada comida con nuestro propio cepillo.
- Cortarnos las uñas periódicamente.
- Dormir (descansar) todo lo que necesite el cuerpo.
- Hacer deporte, ejercicio físico y tomar aire fresco.
- Lavar frecuentemente las axilas, porque a nuestras edades aumenta el sudor.
- No tocarnos los granitos o “espinillas” y lavarlos con un jabón hipoalérgico según nos recomiende el dermatólogo.

- Lavar bien nuestros genitales:

Los chicos deben tener en cuenta que en los pliegues de piel del escroto y entre el glande y el prepucio se acumula el sudor, por tanto, deben retroceder éste para que no queden zonas sin limpiar.

Las chicas, también deben separar los pliegues que forman la vulva, ya que en ellos se acumula el sudor y otras sustancias. En los períodos de la menstruación estos lavados han de realizarse adecuadamente –cada vez que se cambie de compresas o tampón (si es posible)-.

Cuidar el cuerpo también significa cuidar nuestra mente y las relaciones con las personas que nos rodean. Así, el ver muchas horas la televisión, el no hablar con mis padres a menudo (especialmente durante las comidas), el no jugar con los amigos, el ocuparme constantemente del ordenador o los videojuegos, el ser agresivo con los demás, son ejemplos de que cuidamos poco nuestra salud mental.

PREVENCIÓN

<p style="text-align: center;">RECUERDA 1ª Sesión</p>

Los conflictos en las relaciones familiares son una realidad frecuente que no tiene ni debiera poner en cuestión el cariño que padres, hijos y hermanos se tienen entre sí.

Lo cierto es que los “intereses” de las partes son distintos: los hijos buscan autonomía (hacer cosas por sí solos; evitar el control; explorar la vida). Por su parte, los padres desean asegurarse la tranquilidad de saber que sus hijos no corren riesgos, y por ello tratan de supervisar, controlar, restringir y regular las actividades de sus hijos.

Este conflicto de intereses hace que cuestiones como los amigos, la hora de salir y de volver a casa, el dinero, los locales a los que se acude, los estudios, el tiempo que pasamos frente al ordenador, frente a la televisión o frente a las consolas, el “Messenger”, el móvil, la comida, la ropa, el pelo y un largo etcétera son motivo de discusión y conflicto.

¿Existe alguna forma de evitarlos? Ciertamente no; pero sí se puede utilizar la comunicación para que esos conflictos se resuelvan a favor de las dos partes. Saber ceder, entender al otro, negociar, pactar y modificar reglas, allana el camino para una convivencia normal.

La empatía (ponerse en el lugar de la otra persona) juega un papel fundamental si se expresa verbalmente. Decir “yo te entiendo”, consigue, si se dice sinceramente, que el otro haga un esfuerzo por comprender a su vez las ideas y sentimientos de aquel con quien discute.

La negociación es un recurso de comunicación que pretende que ambas partes cedan para que todos salgan ganando. Ceder-Ceder y por tanto Ganar-Ganar para ambas partes es mejor que Ganar-Perder.

Utilizar tonos, volúmenes y velocidad moderada en la comunicación verbal agiliza el acercamiento de posturas.

En definitiva, padres e hijos pueden trasladar sus ideas a priori enfrentadas a un marco de diálogo y no a un campo de batalla.

Es especialmente delicado el hecho de que haya niños y niñas que prefieran pasarse horas delante del ordenador conectados a internet sin ningún control, viendo la Tele o jugando largas horas a los videojuegos antes que salir a la calle con sus amigos a jugar, divertirse en grupo o hacer algún deporte. El no salir a jugar y hacer actividades saludables al aire libre, aumenta la agresividad y dificultad para relacionarnos con los demás, la posibilidad de obesidad, la disminución del sueño y el rendimiento escolar del menor.

<p style="text-align: center;">RECUERDA 2ª Sesión</p>

Las drogas son un tema complejo, más cercano a la medicina, la bioquímica y la psiquiatría que al “saber popular”. Existen infinidad de estereotipos sobre las drogas (afirmaciones que la gente da por ciertas sin ninguna base científica). Por ello es sumamente importante contar con una información veraz y contrastada.

Cuando se duda respecto a algunas cuestiones (como, por ejemplo, la tolerancia, la dependencia, las reacciones corporales, etc.), lo mejor es consultar una fuente de información fidedigna como los profesores o nuestros padres y educadores.

En la sesión habrás comprobado que algunas de las ideas que habías escuchado respecto a las drogas no eran del todo correctas (o incluso eran abiertamente falsas). Por este motivo no debes fiarte de lo que “se dice que” o “me han dicho”.

No es preciso que te conviertas en un experto en drogas. Basta con que sometas a juicio crítico cuanto escuches, porque está en juego no cualquier cosa, sino algo tan preciado como tu propia salud.

Otra realidad que habrás comprobado es que uno solo sabe menos que un grupo, que confiar en tus compañeros, pensar despacio entre todos es siempre más eficaz a la hora de acertar que dejarse guiar por el propio impulso.

Los “porros” son una droga ilegal y peligrosa para la salud. Sus efectos negativos afectan al cerebro (especialmente a la memoria), el sistema nervioso central, al rendimiento y al comportamiento.

No has de confundir las drogas (que introducidas en el organismo producen cambios en nuestra salud y causan dependencia física y/o psíquica) con las adicciones que no son introducidas en el organismo.

Las adicciones son las dependencias a cosas o acciones que no tienen por qué entrar en nuestro organismo. Por ejemplo, consideramos adicciones a la dependencia excesiva al móvil, el ordenador, a internet, las videoconsolas, etc. El no controlar las adicciones puede ser muy perjudicial para nuestra salud.

ALIMENTACIÓN

Alimentación e imagen corporal. La prevención de enfermedades que provocan discapacidad psíquica: anorexia, bulimia, etc.

RECUERDA QUE:

Los trastornos del comportamiento alimenticio son conductas alimentarias que se alejan de la forma normal de alimentarse y de pautas de alimentación saludables.

Las situaciones extremas son la anorexia y la bulimia. La sociedad actual está realmente preocupada por el aumento de estas patologías, que, en los últimos años, han afectado a ambos sexos y se están presentando en edades cada vez más tempranas.

Su origen es fundamentalmente social y responde al deseo de los adolescentes de parecerse a los arquetipos que la moda impone, para obtener el máximo reconocimiento entre sus iguales.

Para conseguirlo, se someten a dietas de hambre y dejan de tomar, arbitrariamente, aquellos alimentos que les permitirían un desarrollo normal. Las dietas se llegan a convertir en una obsesión continuada.

La anorexia se caracteriza por una pérdida voluntaria del peso corporal superior al 15 % en la que el enfermo pierde el control de sí mismo en su deseo por adelgazar. Necesita tratamiento médico.

La bulimia es un trastorno caracterizado por un intenso deseo por adelgazar acompañado de un ansia obsesiva por ingerir alimentos para compensar el malestar que causa la dieta. Necesita, al igual que la anorexia, tratamiento médico.