

UNIVERSIDAD DE MONTEMORELOS

DIVISION DE POSTGRADO E INVESTIGACION



"MI SEXUALIDAD" MI CUERPO ESTA CAMBIANDO  
MANUAL DE TEXTO PARA PROFESOR Y ALUMNO DE 7o. GRADO

## PROYECTO

PRESENTADO EN CUMPLIMIENTO PARCIAL DE LOS  
REQUERIMIENTOS PARA OBTENER EL GRADO DE  
MAESTRIA EN RELACIONES FAMILIARES

POR

GUSTAVO HERNANDEZ BONILLA

CIB  
Ej.1



CAMPO DE EXTENSION MEDELLIN COLOMBIA  
MONTEMORELOS, N. L., MEXICO DICIEMBRE DE 1995

BIBLIOTECA UNIV. DE MONTEMORELOS  
MONTEMORELOS, N. L., MEXICO

# UNIVERSIDAD DE MONTEMORELOS

## DIVISION DE POSTGRADO E INVESTIGACION



**"MI SEXUALIDAD" MI CUERPO ESTA CAMBIANDO**  
**MANUAL DE TEXTO PARA PROFESOR Y ALUMNO DE 7o. GRADO**

## **PROYECTO**

**PRESENTADO EN CUMPLIMIENTO PARCIAL DE LOS**  
**REQUERIMIENTOS PARA OBTENER EL GRADO DE**  
**MAESTRIA EN RELACIONES FAMILIARES**

**POR**

**GUSTAVO HERNANDEZ BONILLA**

CAMPO DE EXTENSION MEDELLIN COLOMBIA,  
MONTEMORELOS, N. L., MEXICO    DICIEMBRE DE 1995

065060

**UNIVERSIDAD DE MONTEMORELOS  
DIVISIÓN DE POSTGRADO E INVESTIGACIÓN**



**“MI SEXUALIDAD”**

**Mi Cuerpo Está Cambiando**

**Manual De Texto Para Profesor Y Alumno Del 7o Grado**

**PROYECTO**

**Presentado En Cumplimiento Parcial De Los  
Requerimientos Para Obtener El Grado De  
Maestría En Relaciones Familiares**

**POR:**

**Gustavo Hernandez Bonilla**

**MEDELLÍN, COLOMBIA. DICIEMBRE DE 1995**

## TABLA DE CONTENIDO

TABLA DE CONTENIDO .....	1
AGRADECIMIENTOS.....	6
CAPITULO I .....	7
El Problema .....	7
Antecedentes.....	8
Transfondo Filosófico.....	10
Declaración Del Problema .....	13
Propósito Del Proyecto .....	14
Objetivos .....	14
Importancia Del Proyecto .....	15
Delimitaciones .....	16
Metodología .....	16
Organización Del Proyecto .....	17
CAPITULO II .....	19
Manual Del Educador.....	19
ENFOQUE.....	22
AUDIENCIA .....	22
OBJETIVO GENERAL.....	22
INTRODUCCIÓN .....	23
PRIMERA UNIDAD .....	24
<i>CAMBIOS EN MI PERSONA</i> .....	24
CAPÍTULO 1.....	25
<i>LA AUTOESTIMA</i> .....	25
DESARROLLO DEL TEMA .....	26
DECLARACIONES AUTORIZADAS SOBRE AUTOESTIMA .....	26
VALORA TU VIDA .....	27
CAPÍTULO 2.....	30
<i>AUTOIMAGEN</i> .....	30
DESARROLLO DEL TEMA .....	31
UNA POSTURA CORRECTA.....	32
PAUTAS DE UNA POSTURA CORRECTA DE PIE.....	33
LA POSTURA SENTADOS.....	34
LA POSTURA AL CAMINAR.....	35
CAPÍTULO 3.....	36
<i>LA PUBERTAD</i> .....	36
DESARROLLO DEL TEMA .....	36
QUÉ ES LA PUBERTAD?.....	37
SÍNTESIS BIOLÓGICA DE LA PUBERTAD.....	38
MI TALLER DE SEXUALIDAD .....	39
MI AUTO ESTIMA Y LA PRESIÓN DEL GRUPO.....	39

	2
RAZONAMIENTOS BÍBLICOS DE LA PUBERTAD .....	40
CAMBIAN LOS TIPOS DE AMISTAD .....	41
LA PERSONALIDAD DEL ADOLESCENTE .....	41
CARACTERÍSTICAS DEL ADOLESCENTE .....	43
CAPÍTULO 4 .....	44
<i>EYACULACIÓN Y MENSTRUACIÓN</i> .....	44
DESARROLLO DEL TEMA .....	45
EYACULACIÓN .....	45
HISTORIA DE UN ESPERMATOZOIDE .....	45
RECORRIDO DE LOS ESPERMATOZOIDES Y NOMBRES ANATÓMICOS - ANEXO 1 ..	50
MENSTRUACIÓN .....	50
PROCESO FISIOLÓGICO DE LA MENSTRUACIÓN .....	51
HISTORIA DE UN ÓVULO .....	51
PARA HACER EN CASA CON TUS PADRES .....	54
.CAPÍTULO 5 .....	56
<i>COMO CUIDAR MI CUERPO</i> .....	56
DESARROLLO DEL TEMA .....	57
MANTÉNTE SALUDABLE .....	58
SEGUNDA UNIDAD .....	61
<i>NUESTROS CAMBIOS COMO PAREJA</i> .....	61
CAPÍTULO 1 .....	62
<i>REPLANTEAMIENTO DE ROLES</i> .....	62
DESARROLLO DEL TEMA .....	63
ROLES EN LA BIBLIA .....	64
ACLARANDO EL CONCEPTO DE ROL .....	64
IMPORTANTES DIFERENCIAS SEXUALES .....	65
PAUTAS A SEGUIR RESPECTO A LOS ROLES .....	66
CAPÍTULO 2 .....	67
<i>VIVENCIAS Y MITOS ADOLESCENTES</i> .....	67
DESARROLLO DEL TEMA .....	68
MITOS DEL CHICO ADOLESCENTE .....	69
VIVENCIA ADOLESCENTE RESPECTO A LOS ÓRGANOS GENITALES .....	70
EL MITO DEL PASO DE LA INFANCIA A LA EDAD ADULTA .....	72
CAPÍTULO 3 .....	73
<i>PREPARACIÓN PARA EL NOVIAZGO</i> .....	73
DESARROLLO DEL TEMA .....	74
NUEVOS CAMBIOS EN LA PAREJA .....	75
REFLEXIÓN ADOLESCENTE - PARÁFRASIS DE 1 CORINTIOS 13 .....	77
REFLEXIONO SOBRE MIS SENTIMIENTOS .....	78
TERCERA UNIDAD .....	79
<i>CAMBIOS EN LA FAMILIA</i> .....	79
CAPÍTULO 1 .....	80
<i>ADOLESCENCIA Y VIDA FAMILIAR</i> .....	80
DESARROLLO DEL TEMA .....	81
COMPRENDE A TUS PADRES .....	81
POR QUÉ TU ADOLESCENCIA OCASIONA CAMBIOS EN EL AMBIENTE FAMILIAR?	83
OTROS CAUSALES DE CAMBIO .....	84
CAUSALES DE ÍNDOLE INTELECTUAL .....	84

	3
CAUSALES DE ÍNDOLE EMOCIONAL .....	85
CAPÍTULO 2.....	
86	
<i>CONFLICTOS FAMILIARES</i> .....	86
DESARROLLO DEL TEMA .....	87
PATRONES BÍBLICOS EN EL MANEJO DE CONFLICTOS .....	88
FACTORES DE INESTABILIDAD ADOLESCENTE RELACIONADOS CON LA FAMILIA.....	89
SENCILLOS ELEMENTOS QUE PREVIENEN CONFLICTOS HOGAREÑOS .....	90
PARA HACER EN CASA CON LOS PADRES .....	91
CUARTA UNIDAD .....	
92	
<i>CAMBIOS EN LA SOCIEDAD</i> .....	92
CAPÍTULO 1.....	
93	
<i>CONTEXTO SOCIAL E IDEOLÓGICO DEL ADOLESCENTE</i> .....	93
DESARROLLO DEL TEMA .....	94
CÓMO DEBE VERTE LA SOCIEDAD.....	96
FORMAS PARTE DE UN MEDIO SOCIAL .....	96
INFLUENCIAS SOCIALES.....	98
REFLEXIÓN ADOLESCENTE .....	98
CAPÍTULO 2.....	
100	
<i>ADOLESCENCIA EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN</i> .....	100
DESARROLLO DEL TEMA .....	101
CAPÍTULO 3.....	
103	
<i>QUE VIVAN LOS AMIGOS!</i> .....	103
DESARROLLO DEL TEMA .....	104
PAUTAS PARA ELEGIR AMIGOS .....	104
PARA REFLEXIONAR .....	107
EL PODER DE LA PRESIÓN DE LOS COMPAÑEROS.....	107
ENFRENTANDO LA PRESIÓN DEL GRUPO.....	108
CAPITULO III.....	
110	
Manual Del Alumno.....	110
Objetivos Generales Del Manual .....	110
PRIMERA UNIDAD .....	
113	
<i>CAMBIOS EN MI PERSONA</i> .....	113
CAPÍTULO 1.....	
114	
<i>LA AUTOESTIMA</i> .....	114
VALORO MI VIDA.....	115
EVIDENCIAS DE UNA PROCEDENCIA DIVINA .....	115
EVIDENCIAS DE UNA PROCEDENCIA DE ORIGEN ANIMAL O VEGETAL .....	115
REFLEXIÓN ADOLESCENTE .....	116
CAPÍTULO 2.....	
117	
<i>AUTOIMAGEN</i> .....	117
LA POSTURA FÍSICA .....	117
REFLEXIÓN ADOLESCENTE .....	119
CAPÍTULO 3.....	
120	
<i>LA PUBERTAD</i> .....	120
COMPLEMENTACIÓN .....	121

	4
REFLEXIÓN ADOLESCENTE .....	122
	123
CAPÍTULO 4 .....	123
EYACULACIÓN Y MENSTRUACIÓN .....	123
LA EYACULACIÓN .....	123
LA HISTORIA DE UN ESPERMATOZOIDE .....	123
LA MENSTRUACIÓN .....	126
LA HISTORIA DE UN ÓVULO .....	126
PARA HACER EN CASA CON MIS PADRES .....	129
	131
CAPÍTULO 5 .....	131
COMO CUIDAR MI CUERPO .....	131
REFLEXIÓN ADOLESCENTE .....	132
SEGUNDA UNIDAD .....	133
NUESTROS CAMBIOS COMO PAREJA .....	133
	134
CAPÍTULO 1 .....	134
REPLANTEAMIENTO DE ROLES .....	134
	138
CAPÍTULO 2 .....	138
VIVENCIAS Y MITOS ADOLESCENTES .....	138
MITOS DEL CHICO ADOLESCENTE .....	139
CONCEPCIÓN DE MITOS .....	139
REFLEXIÓN ADOLESCENTE .....	140
	141
CAPÍTULO 3 .....	141
PREPARACIÓN PARA EL NOVIAZGO .....	141
REFLEXIONO SOBRE MIS SENTIMIENTOS .....	142
REFLEXIÓN ADOLESCENTE .....	143
TERCERA UNIDAD .....	144
CAMBIOS EN LA FAMILIA .....	144
	145
CAPÍTULO 1 .....	145
ADOLESCENCIA Y VIDA FAMILIAR .....	145
QUÉ ESTÁ OCACIONANDO CAMBIOS EN MI AMBIENTE FAMILIAR? .....	146
	147
CAPÍTULO 2 .....	147
CONFLICTOS FAMILIARES .....	147
SENCILLOS ELEMENTOS QUE PREVIENEN CONFLICTOS HOGAREÑOS .....	149
PARA HACER EN CASA CON LOS PADRES .....	150
REFLEXIÓN ADOLESCENTE .....	150
CUARTA UNIDAD .....	151
CAMBIOS EN LA SOCIEDAD .....	151
	152
CAPÍTULO 1 .....	152
CONTEXTO SOCIAL E IDEOLÓGICO DEL ADOLESCENTE .....	152
	154
CAPÍTULO 2 .....	154
ADOLESCENCIA EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN .....	154
	155
CAPÍTULO 3 .....	155
QUE VIVAN LOS AMIGOS! .....	155
PARA REFLEXIONAR .....	156

CAPITULO IV.....	157
Resumen, Conclusiones Y Recomendaciones.....	157
Conclusiones.....	158
Recomendaciones.....	159
Reflexión.....	161
BIBLIOGRAFÍA.....	162



## AGRADECIMIENTOS

A Dios, dador de la vida y la sabiduría para la proceusión de este curso de estudios.

A la Unión Colombiana y Asociación del Alto Magdalena por su fiel apoyo económico ofrecido durante este plan de estudio.

A UNAC y Montemorelos por su dedicación y elevada docencia.

A mi querida esposa Luz Helena y a mis amados Hijos que abnegadamente soportaron mi ausencia en aras de ver mi crecimiento en el aprendizaje para el servicio. A ellos con amor mi dedicatoria.

## CAPITULO I

### El Problema

La sexualidad forma parte integral de la vida cotidiana del ser humano. Se fundamenta en las funciones cognoscitivas, emocionales y físicas del individuo y se hace manifiesta en el deseo, la excitación y la satisfacción. Lamentablemente, este don de Dios a la humanidad ha ido perdiendo sus verdaderos valores.

Un rápido escrutinio de la literatura al respecto, revela a las claras una diversidad de opiniones con respecto a la sexualidad. Algunas obras solo presentan un aspecto de la sexualidad, lo científico, desconociendo el componente moral y espiritual. Otras están basadas solamente en lo dogmático, ignorando las evidencias científicas.

El presente proyecto procura responder a la necesidad de elaborar dos manuales de educación sexual para educadores y educandos, del séptimo grado de educación básica.

El proyecto se caracteriza porque busca conjugar los hallazgos de la ciencia, con los principios cristianos fundamentados en las Sagradas Escrituras. Es una respuesta a un requerimiento del Ministerio de Educación Nacional. Por tal motivo, mantiene la estructura básica del modelo elaborado por esta entidad que cubre las fases de persona, pareja, familia y sociedad.

### Antecedentes

Por mucho tiempo, el tema de la sexualidad en Colombia permaneció escondido en el misterio; oculto en lo vergonzoso; visto como inmoral; obscurecido en tabúes y dogmatizado como pecaminoso.

Los primeros textos de carácter educativo que vagamente trataban el tema eran de anatomía, fisiología e higiene. En ellos se daba información en lo referente a la reproducción, órganos genitales y estructura fisiológica del cuerpo humano. Sin embargo no eran permitidos en colegios femeninos, ya que la mujer debía conocer el tema sólo después del matrimonio. Esto sucedió por los años sesenta (Revista Latinoamericana de Sexología, 1994).

Para 1970, los textos de comportamiento y salud de los grados décimo y undécimo incluyeron información sexual con una visión biológica y fisiológica.

En 1992, la Consejería para la Salud, la Mujer y la Familia de la Presidencia de la república presentó su primera propuesta de educación sexual para las escuelas y colegios del país. Tal iniciativa no fue de carácter obligatorio.

En 1993, la Corte Constitucional otorgó la facultad estatal de regular y ejercer la vigilancia e inspección de la educación sexual de los niños y adolescentes, con carácter obligatorio para todas las instituciones. Esta decisión se produjo como resultado de una acción de tutela presentada por Lucila Díaz, quien había sido destituida de su cargo por presentar un tema de sexualidad a sus alumnos.

Antecedentes vividos por países como Suecia, que aplicaron un programa de educación sexual enfocando sólo aspectos biológicos e informativos, no dieron los resultados esperados. Una vez evaluada su experiencia, concluyeron que “la mejor forma de planear la cuestión sexual es considerándola objetivamente a la luz, tanto de lo biológico como de las convicciones religiosas”. (Canseco, citado por García de Maya y Sánchez, 1994).

La Unión Colombiana de los Adventistas de Séptimo Día, al notar la ausencia de material educativo sobre la sexualidad que lograra la integración

de lo físico, mental, espiritual, moral y ético, propuso la elaboración de un programa que abarcara tales aspectos. Además dicho programa debía tomar en cuenta el currículo sugerido por el Ministerio de Educación Nacional, según resolución número 03353 del 2 julio de 1993.

El desarrollo de esta propuesta fue dejado en manos del grupo de estudiantes de Maestría de Relaciones Familiares ofrecido por la Universidad de Montemorelos, de México, en el plantel de la Universidad Adventista de Colombia. Estos estudiantes trabajaron con el asesoramiento de catedráticos de dicho programa y especialistas colombianos.

### **Transfondo Filosófico**

El tema de la Educación sexual se abordará desde la cosmovisión bíblica de la sexualidad humana delineada en los siguientes términos:

1. Dios es el creador de la sexualidad del hombre y la mujer. “Varón y hembra los creó” (Génesis 1:27)

White (1979), dice que Dios mismo dio a Adán una compañera. “Le proveyó de una “ayuda idónea para él”, alguien que realmente le correspondía, una persona digna y apropiada para ser su compañera y que podía ser una sola cosa con él en amor y simpatía”.

2. La sexualidad fue establecida por Dios no sólo para procreación sino para el deleite mutuo de los esposos (Proverbios 5:15-23)

White (1979) Declara que “cuando se conocen y obedecen los principios divinos en esta materia, el matrimonio es una bendición: salvaguarda la felicidad y la pureza de la raza, satisface las necesidades sociales del hombre y eleva la naturaleza física, intelectual y moral”.

3. La educación sexual debe empezar desde muy temprano y ser dada especialmente por los padres. (Proverbios 22:6 y 5:11)

White (1988) Afirma que a fin de proteger a sus hijos contra las influencias contaminadoras, los padres deben instruirlos en los principios de la pureza. Los niños que en el hogar adquieran hábitos de obediencia y de dominio propio, tendrán poca dificultad en su vida escolar, y escaparán a muchas de las tentaciones que asedian a los jóvenes.

4. La educación sexual debe tener aspectos preventivos y estar basada en el respeto a las leyes divinas (Proverbios 6:24 y 7:1-5; Éxodo 20:14) White (1988) Acevera que se debe “enseñar a los hijos desde la cuna a practicar la abnegación y el dominio propio. Han de ser criados para que tengan organismos fuertes y hábitos morales sanos. Se debe impresionar su mente

con la verdad de que Dios no se propone que vivamos únicamente para nuestra complacencia en el momento presente, sino para nuestro bien final”.

5. La intimidad sexual es honrosa dentro del contexto del matrimonio (Hebreos 13:4) Afirma White (1959) que Jesús no impuso el celibato a clase alguna de hombre. No vino para destruir la relación sagrada del matrimonio, sino para exaltarla y devolverle su santidad original. Mira con agrado la relación familiar donde predomina el amor sagrado y abnegado.

6. Las relaciones sexuales deben ser heterosexuales. La homosexualidad, el lesbianismo, la zoofilia y el incesto son abominación delante de Dios (Levíticos 18:22-23; Deuteronomio 27:21; Romanos 1:24, 26-27).

7. El cuerpo humano es templo del Espíritu Santo y, a cualquiera que pecare contra él, Dios lo destruirá. La fornicación, la masturbación, la prostitución y el adulterio son pecados contra el cuerpo (1 Corintios 6:12-20; 3:16, 17).

White (1959) Tenemos solemnes obligaciones para con Dios y en cuanto a conservar puro el espíritu y sano el cuerpo para beneficiar a la humanidad y rendir a Dios un servicio perfecto.

8. Antes del pecado, la desnudez no era motivo de vergüenza. Después del pecado llegó a serlo. El señor mandó a cubrir la desnudez con decoro (Génesis 2:25, 3:21).

White (1979) Sostiene que “el amor y la paz que habían disfrutado nuestro primeros padres desapareció, y en su lugar sintieron el remordimiento del pecado, el temor al futuro y la desnudez del alma. El manto de luz que los había cubierto desapareció, y para reemplazarlo hicieron delantales; porque no podían presentarse desnudos a la vista de Dios y los santos ángeles”.

### **Declaración Del Problema**

El problema del presente proyecto radica en la necesidad de responder a una resolución gubernamental que hace obligatoria la educación sexual, y hacerlo de una manera tal que se enmarque dentro de la cosmovisión bíblica de la sexualidad humana.

Esta necesidad es evidente debido a la desorientación reinante en los medios de comunicación que producen un impacto negativo en la mente de las personas en formación; los mitos y tabúes existentes; la presión del grupo de iguales; la falta de educación sexual en el hogar; la difusión de instrucción sexual desprovista de principios morales; la falta de materiales adecuados



para el desarrollo del programa de educación sexual propuesto por el Gobierno Nacional.

### **Propósito Del Proyecto**

El propósito de este proyecto es elaborar dos manuales de educación sexual para el séptimo grado de educación básica. El programa incluye un manual para el maestro y uno para el educando.

El manual para el maestro contiene los objetivos, material de apoyo para las clases, actividades sugerentes para realizar con los alumnos en clase, y aplicaciones prácticas.

El manual para el educando incluye objetivos, el contenido general de cada unidad, instrucciones y actividades para que los alumnos realicen en casa con la participación de sus padres.

### **Objetivos**

Concretamente, se busca a través de la ejecución de este proyecto alcanzar los siguientes objetivos:

1. Poner a disposición de maestros, educandos y padres un manual que les sirva de apoyo en el desarrollo de un programa de educación sexual.
2. Mostrar la sexualidad desde una perspectiva integradora de todo el ser y no simplemente genital.

3. Establecer principios morales que sirvan de base en el desarrollo de la sexualidad con un criterio sano.
4. Motivar a los padres a participar activamente en el programa de educación sexual dirigido por la institución educativa.
5. Promover la difusión de una imagen positiva de la sexualidad.
6. Promover elementos que contribuyan a lograr en el educando una sexualidad plena y feliz.

### **Importancia Del Proyecto**

La importancia del presente proyecto radica en el hecho de que ofrece a los diferentes entes involucrados un material que satisface las siguientes expectativas:

1. Cumple los requerimientos del Ministerio de Educación Nacional.
2. Suple el vacío existente en el sistema educativo de las instituciones del país.
3. Contribuye a despejar los mitos y equívocos variados sobre la sexualidad.
4. Pone en manos de educadores, educandos y padres de familia un material sugerente y útil dentro del contexto de una cosmovisión bíblica de la sexualidad.
5. Forma hombres y mujeres responsables de sus propios actos.

### Delimitaciones

Tiene las siguientes delimitaciones:

1. En cuanto la audiencia, está dirigido a educadores y educandos del séptimo grado de educación básica.
2. En cuanto al producto pedagógico, tiene los caracteres de un manual para el maestro y otro para el educando.
3. En cuanto al enfoque, toma como punto de partida una perspectiva cristiana de la educación sexual.
4. En cuanto a parámetros establecidos, sigue los recomendados por el Ministerio de Educación Nacional.

### Metodología

Se dieron los siguientes pasos:

1. Consenso del grupo para definir el contenido del proyecto. Se reunió todo el grupo que participaría en el proyecto por el Ministerio de Educación Nacional.
2. Revisión bibliográfica de materiales relacionados con el tema.
3. Recopilación de información. Esta recopilación se realizó en fichas bibliográficas.
4. Organización de la información. La información se organizó en cuatro capítulos:

- a. El problema
  - b. Manual para el maestro
  - c. Manual para el educando
  - d. Resumen, conclusiones y recomendaciones
5. Consenso con el grupo para definir aspectos generales y formato del proyecto. Se hizo una reunión en la cual se definieron aspectos generales y el formato a seguir en el proyecto.
6. Se diseñó el manual para el maestro.
7. Se diseñó el manual para el educando.
8. Se organizó un resumen del proyecto con sus respectivas conclusiones y recomendaciones.

### Organización Del Proyecto

Este proyecto está conformado por cuatro capítulos. En el capítulo uno se presenta la introducción, antecedentes, el problema, trasfondo filosófico, declaración del problema, propósito del proyecto, objetivos, importancia del proyecto, definición de términos, delimitaciones, metodología y organización del proyecto.

El capítulo dos consiste en un manual de texto para el maestro conformado en cuatro unidades básicas a nivel del séptimo grado de

educación básica. Incluye información para las clases, dinámicas y material didáctico sugerente.

El capítulo tres presenta un manual de texto para el educando que contiene objetivos, instrucciones y actividades para que ellos realicen con sus padres en casa.

En el capítulo cuatro se presenta el resumen, las conclusiones y las recomendaciones.

## CAPITULO II

### Manual Del Educador

El contenido de este capítulo esboza el manual del educador. Consiste en un formato que contiene la información general de cada tema tratado en clase. El manual está dividido en cuatro unidades separadas que repiten la misma secuencia de objetivos, tiempo demarcado de los temas a tratar, material didáctico sugerente y estrategias a utilizar en clase.

Las siguientes son las unidades que conforman el manual del educador:

PRIMERA UNIDAD: Cambios En Mi Persona. Considera los cambios biológicos y psicológicos experimentados durante la pubertad.

SEGUNDA UNIDAD: Cambios En La Pareja. Estudia los cambios que la pubertad ocasiona en el trato entre chicos y chicas.

TERCERA UNIDAD: Cambios En La Familia. Analiza las alteraciones ocasionadas a nivel familiar por el proceso de la adolescencia.

CUARTA UNIDAD: Cambios En La Sociedad. Presenta la influencia de la sociedad sobre la vida de chicos y chicas adolescentes.

El manual del educador ha sido preparado para educadores sexuales de niños de séptimo grado de enseñanza básica, cumpliendo el contenido curricular emanado por el Ministerio de Educación Nacional.

# MI SEXUALIDAD

## MI CUERPO ESTÁ CAMBIANDO **7o**



MANUAL DEL EDUCADOR



---

## **ENFOQUE**

---

El contenido de este Manual ha sido enfocado desde una cosmovisión cristiana de la sexualidad desarrollada paulatinamente en las fases de persona: Pareja, Familia y Sociedad.

La panorámica de este enfoque se hace exclusiva para los alumnos del séptimo grado de enseñanza básica.

El plan educativo consta de dos Manuales, uno para el Educador y otro para el Alumno; abarcando una intensidad horaria de 32 horas clase.

---

## **AUDIENCIA**

---

Alumnos del séptimo grado de enseñanza básica.

---

## **OBJETIVO GENERAL**

---

Al concluir la intensidad horaria trazada, se espera que los alumnos:

Logren una visualización y manejo de su sexualidad desde la perspectiva de los cambios que ocurren en la pubertad tanto a nivel de su cuerpo, de su relación con el sexo opuesto, de su vida familiar y de su amistad social.

## INTRODUCCIÓN

Desde que se nace, la sexualidad no solo es una parte de la persona, sino que el ser entero es sexuado. Es de reconocer que ninguna de las etapas del ciclo vital congrega tanta atención, suscita tantas preocupaciones y expectativas en chicos, padres y maestros como la pubertad y adolescencia.

Este es un período de transición, dominado por múltiples cambios, que originan en sus progenitores, angustias, inestabilidades y dificultades hasta irrumpir en la vida misma de los adultos.

Es la época de la vida en la que se es más vulnerable a los medios de comunicación que tratan de inducir a chicos y chicas a todo tipo de consumo indiscriminado valiéndose de la sexualidad.

El reciente manual procura esbozar los principales fenómenos que ocurren durante la pubertad y la adolescencia, buscando orientar y fortalecer en jóvenes de ambos sexos una ética que contribuya en el manejo de los procesos de su cuerpo, de sus sentimientos de pareja; de su comportamiento en la familia y de su vida en sociedad.

## PRIMERA UNIDAD

### *CAMBIOS EN MI PERSONA*

---

#### **DURACIÓN**

---

10 horas.

---

#### **OBJETIVO GENERAL**

---

Terminada esta unidad se espera que el alumno maneje eficazmente los cambios físicos y psicológicos que se presentan en la pubertad, sobre la base de comprensión y aceptación de los mismos.

<b>CAPÍTULOS</b>	<b>TIEMPO</b>
1. La autoestima	2 horas
2. Autoimagen	2 horas
3. La pubertad	2 horas
4. Eyaculación y menstruación	2 horas
5. Cuidado de mi cuerpo	2 horas

# CAPÍTULO 1

## *LA AUTOESTIMA*

---

### **OBJETIVOS**

---

Terminando el capítulo se espera que el alumno:

1. Defina su concepto de autoestima
2. Valore el origen de su vida
3. Descubra cualidades y valores en él

---

### **DURACIÓN**

---

2 horas

---

### **MATERIAL DIDÁCTICO**

---

Tablero, tiza, acetatos con las declaraciones sobre autoestima,  
retroproyector

DESARROLLO DEL TEMA

Toda persona con una autoestima positiva, está capacitada para disfrutar y aprovechar al máximo las oportunidades que la vida le presenta.

Una autoestima apropiada capacita a la persona para tener una actitud abierta y amable con todos, libre de prejuicios, generosa, simpática y amena para conseguir amigos.

(El profesor dará otras apreciaciones relevantes de la importancia de la autoestima sin definir el concepto).

---

**ACTIVIDAD:**

La clase formará grupos de cuatro personas; cada grupo tendrá un moderador; se darán los conceptos personales respecto a la autoestima; los moderadores los expondrán luego a la clase; se escogerán las tres mejores apreciaciones.

**DECLARACIONES AUTORIZADAS SOBRE AUTOESTIMA**

- Satir (1991) declara que la autoestima es un concepto, una actitud, un sentimiento, una imagen, y está presentada por la conducta. Es la capacidad de valorar el yo y de tratarnos con dignidad, amor y realidad
- Clemens y Bean (1978) afirman que la autoestima es un sentimiento que se expresa con los hechos, con lo que se hace, dice y piensa acerca de sí.

- Solomon (1992) sostiene que la autoestima es la base de la vida, la imagen de nuestro pasado, el punto de referencia de nuestro presente y la visión de nuestro futuro.
- Aguilar (1993) dice que la autoestima es la aceptación incondicional de ti mismo, sin juicio destructivo alguno. Ella te permite optar por los sentimientos más humanos, amigables y cómodos hacia ti mismo y te ayuda a enfrentar ópticamente cualquier circunstancia.
- Riso (1990) declara que la autoestima tiene que ver con el valor y aprecio que nos tenemos a nosotros mismos.

---

**ACTIVIDAD:**

---

Leídas las declaraciones de los diferentes pensadores sobre el tema de la autoestima, se pedirá que cada alumno seleccione uno en particular; todos los que escogieron el mismo pensamiento formarán un grupo y cada grupo hará su propia defensa sobre el pensamiento escogido; una vez hechas las defensas se pedirá votación pública por las dos mejores un representante por cada grupo ganador recibirá el nombre del autor de la declaración; los dos representantes pasarán al frente y recibirán un aplauso en honor de sus autores.

VALORA TU VIDA

“La vida es una sublime melodía para ser cantada”.

G. Hernandez

Tu vida es valiosa porque: tiene su origen en Dios: “Entonces Jehová Dios formó al hombre del polvo de la tierra, y sopló en su nariz aliento de vida, y fue el hombre un ser viviente”. Génesis 2:7

“Entonces dijo Dios: Hagamos al hombre a nuestra imagen, conforme a nuestra semejanza; y señoree en los peces del mar, en la aves de los cielos, en las bestias, en toda la tierra, y en todo animal que se arrastra sobre la tierra. Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó”. Génesis 1:26-27

Al referirse a este pasaje bíblico White (1987) declara que aquí se expone con claridad el origen de la raza humana; y el relato Divino esta tan claramente narrado que no da lugar a conclusiones erróneas.

Asevera además que no existe fundamento alguno para la suposición de que el hombre llegó a existir mediante un lento proceso evolutivo de las formas bajas de la vida animal o vegetal. Tales enseñanzas rebajan la obra sublime del Creador al nivel de las mezquinas y terrenales concepciones humanas.

---

**ACTIVIDAD:**

---

Los alumnos harán un listado en su manual en el que evalúan las evidencias de una procedencia de origen divino o de origen de las formas

bajas de la vida animal o vegetal. Una vez elaborado el listado, los alumnos lo expondrán a la clase.

No te sientas miserable por tu vida. El hecho de que fuiste creado por Dios, debe hacerte sentir importante, a pesar de tus problemas, limitaciones y equivocaciones Dios te quiere, Él te hizo y te redimió. Eso sí cuenta!

Así como fuiste creado por el Altísimo, también tu vida sexual tuvo su origen en Él. Es muy importante que sepas que el poco amor al cuerpo o el repudio a las propias funciones sexuales, puede repercutir para tu vida futura como esposo o esposa ocasionándote impotencia o frigidez.

Ahora que estás comenzando a conocer un poco más acerca de la forma maravillosa como Dios te creó deberías sentirte feliz y agradecido con Él por tan bellas facultades dadas.

---

#### **ACTIVIDAD:**

---

Dividir la clase en 4 grupos; pedir que en cada grupo se ponga de pie un voluntario; se solicita luego que este se siente de frente a su compañero de la derecha quien utilizando la frase “cosas valiosas que veo en ti”, le expresará las cosas agradables que hay en él. Deberá continuar la ronda hasta haber escuchado a cada compañero; detrás de él repetirá la acción el compañero de la derecha hasta que todos participen de la dinámica.



## CAPÍTULO 2

### *AUTOIMAGEN*

---

#### **OBJETIVOS**

---

Terminado el capítulo se espera que el alumno:

1. Conozca cómo se forma la autoimagen
2. Descubra sus parámetros equivocados
3. Acepte el hecho de que aunque el cuerpo es importante no es lo más importante

---

#### **DURACIÓN**

---

2 horas

---

#### **MATERIAL DIDÁCTICO**

---

1 espejo de cuerpo entero, hilo, cinta adhesiva y una plomada (para establecer la línea vertical del espejo).

DESARROLLO DEL TEMA
---------------------

Una de las preocupaciones que caracteriza a chicos y grandes desde los doce es su apariencia personal. Veamos una anécdota presentada por Papalia y Olds:

“ Para esta época, el panorama ya se ha convertido en un ritual. Dos o tres veces por semana clarita, que acaba de cumplir trece años, se contempla en el espejo por un rato, volteándose hacia uno y otro lado, metiendo su estómago, sacando su pecho, colocándose en varias posiciones, inspeccionando su cara para descubrir nuevas y pequeñas imperfecciones en la piel, ensayando nuevos peinados. Después de veinte o treinta minutos en esta actividad, va donde su madre o su padre y pregunta ansiosa: estoy bonita?. El padre que recibe la pregunta observa a la niña/mujer, se queda pensativo por un momento y luego, muy cuidadosamente y con mucha sinceridad dice: “sí, estás muy bonita”. Clarita hace de inmediato un gesto y dice: “sí claro, tu tienes que decir eso. Soy tu hija!”. Esta escena ritual se

repite una y otra vez como si se tratara de un libreto”.

(Papalia y Olds, 1986, pág 616)

Al referirse a la autoimagen, Riso (1990), declara que tiene relación con la actitud que tenemos hacia nuestro propio cuerpo.

En el caso de clarita, ella se siente con mayor libertad de expresar sus preocupaciones acerca de su apariencia pues mira cómo su infancia se aleja. Respecto al manejo de la autoimagen, Jersild (1992), declara que la mayoría de los adolescentes jóvenes de ambos sexos se preocupan más de su apariencia física que de cualquier otro aspecto personal.

---

#### **ACTIVIDAD:**

La clase formará grupos de cinco; en cada grupo se expresará lo que más les preocupa respecto a su apariencia; cada grupo con su moderador declarará las mayores preocupaciones halladas en el grupo. Se hará un listado en el tablero y se marcará con un asterisco (\*) cada vez que se repita la misma, así se conocerán cuales son las mayores preocupaciones que conforman el grupo respecto a su apariencia personal.

#### UNA POSTURA CORRECTA

White (1974) al hablar sobre la postura declara que entre las primeras cosas que se debería tratar de lograr, figura la postura correcta, tanto cuando se está sentado como de pie. Añade además que Dios hizo al hombre erguido

y desea que posea no sólo beneficio físico, sino mental y moral. Tienden a producir un porte erguido: la gracia, la dignidad, el aplomo, el valor y la confianza en si mismo.

---

### **ACTIVIDAD:**

---

Solicitar a dos chicos voluntarios que frente la clase tomen posturas diferentes, uno la incorrecta y otro la correcta al estar sentados; se repite la escena con dos chicas haciendo énfasis sobre la manera correcta que debe tener la mujer al estar sentada y cómo difiere la feminidad a la masculinidad. Dos chicos diferentes harán posturas estando de pie y caminando, uno la negativa y otro la positiva, se repetirá el ejercicio con dos chicas.

### PAUTAS DE UNA POSTURA CORRECTA DE PIE

FEMENINA	PARTE DEL CUERPO	MASCULINA
Erguida, en alto. Levántela! Mantenga toda la distancia que pueda entre la cabeza y los hombros. Mantén la cabeza bien recta entre los hombros.	CABEZA	Mantén tanto espacio como sea posible entre tu cabeza y los hombros. mantén la cabeza centrada sobre los hombros.
Rectos. No se encorve, ni haga sus hombros hacia atrás. Manténgalos bajos y descansados. No los mantenga en alzo ni tirantes.	HOMBROS	Rectos. No los encorve hacia adelante. No los eches hacia atrás. No los tengas erguidos y forzados. Manténlos bajos y descansados.
Déjelos caer naturalmente a los lados.	BRAZOS	Déjelos caer naturalmente.
Levantado pero con naturalidad.	PECHOS	Levantado pero natural.
Baje y meta la posaderas. Levante y meta el estómago.	ABDOMEN	Levantado y hacia adentro, las nalgas bajas.
Suavemente flexibles.	RODILLAS	Descansadas, no tiesamente cerradas.
Mantenga los pies hacia adelante.	PIES	Hacia adelante.

**ACTIVIDAD:**

Usando el espejo y la plomada hacer que los alumnos se paren frente al espejo y la plomada observándose su postura.

## LA POSTURA SENTADOS

<b>POSTURA NO ENCANTADORA</b>	<b>POSTURA NO VARONIL</b>
<p>No caer en el asiento como muñeca de trapo.</p> <p>No te apoyes en el asiento echando las caderas hacia adelante.</p> <p>No enrosques los pies en las patas de la silla.</p> <p>No cruces los brazos.</p> <p>No arrastres las piernas debajo del asiento.</p>	<p>Reclinarse en el asiento deslizando las caderas hacia adelante.</p> <p>Enroscar los pies alrededor de las patas de la silla.</p> <p>Encogerse o desparramarse en la silla.</p>
<b>POSTURA ENCANTADORA</b>	<b>POSTURA VARONIL</b>
<p>Mantén las rodillas y tobillos juntos.</p> <p>Siéntate erguida; las manos sobre la falda.</p> <p>Cruza las piernas arriba de las rodillas, manteniendo las piernas juntas.</p>	<p>Siéntate derecho. Sostén tu cabeza sobre tus hombros.</p> <p>Siéntate erguido.</p> <p>Sostén tus caderas rectas con tu cuerpo.</p> <p>Siéntate confiado, descansado y cómodamente.</p>
Alzo pero con naturalidad.	Alzo pero descansado.
Baje y meta la posaderas. Levante y meta el estómago.	Alzo y hacia adentro, las nalgas bajas.
Suavemente flexibles.	Descansadas, no tiesamente cerradas.
Mantenga los pies hacia adelante.	Hacia adelante.

## LA POSTURA AL CAMINAR

<b>CAMINA FEMENINAMENTE</b>	<b>CAMINA VARONILMENTE</b>
<p>Verifique su postura.            Levántese hacia arriba.            Coloque su talón suave y ligeramente.            No golpee los talones haciendo ruido desagradable al caminar.            Camine en línea recta.            No ponga la punta de los pies hacia adentro.            Manténgase en posición vertical de las caderas hacia arriba.</p>	<p>Verifica tu postura.            Estírate bien.            Asume buena postura de cabeza y hombros.            Camina en línea recta.            Lleva las puntas de tus pies directamente adelante.            No te desvíes a uno y otro lado.            Manténte erguido desde tus caderas para arriba.            mantén tu cuerpo vertical.            Practica cierta elasticidad natural al andar.</p>

## CAPÍTULO 3

### *LA PUBERTAD*

---

#### **OBJETIVOS**

---

Terminado el capítulo se espera que el alumno:

1. Adquiera el conocimiento respecto a los cambios que se suscitan en la pubertad
2. Comprenda los fenómenos psicológicos característicos de la pubertad
3. Prepare su vida para el disfrute de una pubertad plena, natural y bella

---

#### **DURACIÓN**

---

2 horas

---

#### **MATERIAL DIDÁCTICO**

---

Ilustraciones que contengan figuras humanas en diferentes edades hasta la adolescencia, video alusivo a la etapa de la pubertad (Ediciones paulinas)

DESARROLLO DEL TEMA

## QUÉ ES LA PUBERTAD?

- Etapa en que se desarrollan los caracteres sexuales secundarios del ser humano.
- La palabra pubertad viene del latín pubes: que significa vello; y pubertas: signo de la facultad viril.
- Los romanos sólo la aplicaban al varón. A la mujer la identificaban con el término búbil.
- Pubertad es un expresión usada para referirse a lo que sucede en el cuerpo humano en el período de transición entre la niñez y la edad adulta.

---

### ACTIVIDAD:

Divida la clase en grupos de cinco personas del mismo sexo; ordene que compartan los cambios experimentados por ellos y las experiencias vividas; que cada grupo comparta con la clase luego. Hágase listados de cambios para ambos sexos en el tablero.

En la etapa de la pubertad se suscita un proceso biológico de transformación del cuerpo humano. En términos generales la pubertad comienza con la aparición de la primera menstruación en la mujer y la primera eyaculación en el hombre. A la pubertad le sigue la adolescencia, que consiste en el período de adaptación psicológica del joven a la sociedad en que está inmerso.



## SÍNTESIS BIOLÓGICA DE LA PUBERTAD

Los cambios somáticos más importantes observados en esta etapa del ciclo vital y que son activados y controlados por las glándulas endocrinas son:

EN LAS CHICAS	EDAD
Crecimiento de los pechos	8 - 13 años
Crecimiento del vello púbico	8 - 14 años
Crecimiento del cuerpo	8 - 14 años
Menarquia	12 años (promedio)
Vello bajo el brazo	10 - 16 años
Aumento en la producción de las glándulas que producen sudor (glándulas sudoríparas) y grasa (glándulas sebáceas)	10 - 16 años

EN LOS CHICOS	EDAD
Crecimiento de los testículos y del saco escrotal	10 - 13 ½ años
Crecimiento del vello púbico	10 - 15 años
Crecimiento del cuerpo	10 ½ - 16 años
Crecimiento del pene, glándula de la próstata, y la vesículas seminales	11 - 14½ años
Cambio en la voz	11 - 14½ años
Primera eyaculación	12 - 14½ años
Vello en la cara y bajo los brazos	11 - 15 años
Aumento de las glándulas sudoríparas y sebáceas	11 - 15 años

## MI TALLER DE SEXUALIDAD

Con otra persona de tu mismo sexo reflexionen y comenten los siguientes puntos respecto a tus cambios y la aplicación de tu autoestima: en la presión del grupo.

### MI AUTO ESTIMA Y LA PRESIÓN DEL GRUPO

1. Mi cuerpo y mi crecimiento son únicos, no tengo porque crecer al ritmo de otros chicos o chicas de mi edad. Me propondré no comparar mi cuerpo con otro.
2. Es natural que sienta algunas preocupaciones acerca de mi sexualidad, es natural que tenga mis propias curiosidades sexuales. Lo correcto para mí es buscar la forma responsable de satisfacer mi curiosidad. Buscaré la información adecuada con las personas adecuadas.
3. En mi pubertad experimento cambios importantes al igual que todo ser humano normal lo ha experimentado. Como cambiar no es fácil, experimento el mismo trabajo de adaptación que los demás. Lo más importante es aprender la adaptación y valorarme tal como soy.
4. Debido a un normal desarrollo de mi pubertad, experimento algunas sensaciones que nunca antes había tenido, no debo atemorizarme por ellas. Son nuevas para mí, son parte importante de mí.
5. Observo las plantas, miro que echan capullos que después se tornan en flor. Lo veo como proceso normal y hermoso de la naturaleza. Eso mismo sucede con mi cuerpo y debo verlo como un proceso de cambios normales que no deben engendrarme complejos.
6. Ni el temor ni la vergüenza me deben impedir preguntar o buscar ayuda cuando lo necesite. Debo superar mis propios temores pues lo más probable es que son solo imaginarios.
7. A mi edad Jesús conversó espontáneamente con los doctores de la ley y crecía en sabiduría y en estatura, y en gracia para con Dios y los hombres. El es digno ejemplo de pubertad para mi vida.

## RAZONAMIENTOS BÍBLICOS DE LA PUBERTAD

“Entre los judíos, el año duodécimo era la línea de demarcación entre la niñez y la adolescencia. Al cumplir ese año, el niño hebreo era llamado hijo de la ley y también hijo de Dios. Se le daban oportunidades especiales para instruirse en la religión, y se esperaba que participase en sus fiestas y ritos sagrados”. D.T.G. pag 56

“A esta edad Jesús continuo cumpliendo con sus deberes de hijo, hermano, amigo y ciudadano”. D.T.G. pag 61

---

### **MATERIAL DE APOYO**

---

La pubertad es una etapa transitiva de grandes y rápidos cambios físicos, psicológico y sociales. Estos harán que lo novedoso de la misma, se haga a la vez desconcertante. El púber ya no se siente un niño, pero tampoco un adulto. Quiere experimentar sus propias vivencias, sentimientos y reflexiones. Desea descubrir lo que difiere de los demás, Lo que hay de único y exclusivo de propia personalidad. El cerebro adolescente culmina su proceso de desarrollo. Adquiere la capacidad para utilizar plenamente sus facultades mentales. Lo abstracto es parte de su mundo. Reflexiona conceptos como la libertad, la justicia y la vida.

---

**ACTIVIDAD:**

---

Con un compañero de la clase hacer que el estudiante reflexione sobre sus nuevas formas de pensar y la compare con su antigua vida.

**CAMBIAN LOS TIPOS DE AMISTAD**

Primero el niño buscaba la compañía de alguien para jugar, su interés era la actividad. Ahora la relación de amistad está basada en el afecto, la solidaridad. Es la amistad para los momentos de melancolía, de rabia, de odio.

Se busca a personas de la misma edad para compartir sentimientos que oprimen por dentro.

La relación con los padres difiere. El chico o la chica quiere su independencia, quiere ser libre; vivir su mundo. No quiere el sometimiento ni la amonestación superior.

**LA PERSONALIDAD DEL ADOLESCENTE**

Una de las mayores características en el crecimiento del adolescente es la de descubrir quién es realmente. Comienza a hacerlo a través de sus cambios no sólo físicos sino de gusto, expresando sus propias aversiones. Todo lo que valora, ve y piensa adquiere importancia.

La adquisición de nuevas formas de pensar contribuye a crear un cambio en la personalidad del adolescente; hace que aumente su autoestima y lo inducen a emanciparse de los adultos y a buscar la autonomía.

En la búsqueda de identidad del adolescente suele suceder en chicos y chicas que:

- Se comporten como niños, pero exijan los privilegios de una persona adulta.
- Cuestionen o rechacen los valores, ideas y opiniones de los padres, a quienes comienzan a ver de anticuados.
- Desean sacar sus propias conclusiones sobre temas que les llaman la atención o que les preocupan.
- Esperan ser escuchados, respetados y tenidos en cuenta.
- Piensan entender mejor que los adultos ciertos aspectos de la vida: la amistad, el sexo, la religión, la política.
- Admiran y se quieren parecer a artistas, líderes, modelos o personajes importantes.

## CARACTERÍSTICAS DEL ADOLESCENTE

1. DRAMÁTICOS CAMBIOS FÍSICOS.
2. SENTIMIENTOS DE INFERIORIDAD.
3. MENTALIDAD DE REBAÑO.
4. EDAD DE CONFUSIÓN.
5. FORMACIÓN DE LA IDENTIDAD.
6. EMOCIONES FLUCTUANTES.
7. FASCINACIÓN SEXUAL Y TEMOR.
8. INCREMENTA INDEPENDENCIA.

## CAPÍTULO 4

### *EYACULACIÓN Y MENSTRUACIÓN*

---

#### **OBJETIVOS**

---

Terminado el capítulo se espera que el alumno:

1. Reconozca el proceso biológico de la pubertad
2. Adquiera el conocimiento científico de los aparatos reproductores masculino y femenino
3. Desarrolle un sentido de responsabilidad y respete a su sexualidad y la de los demás

---

#### **DURACIÓN**

---

2 horas

---

#### **MATERIAL DIDÁCTICO**

---

Lámina o acetato si hay retroproyector con el aparato reproductor masculino; lámina o acetato con el aparato reproductor femenino; toalla higiénica; tampón; cinturón sanitario.

DESARROLLO DEL TEMA

## EYACULACIÓN

La eyaculación es el proceso inicial que anuncia la llegada de la pubertad y el inicio de la adolescencia en los varones. Es la máxima emoción que puede sentir el cuerpo del hombre. Conozcamos el proceso:

## HISTORIA DE UN ESPERMATOZOIDE

Escuchemos el relato contado por el “señor espermatozoide”. Los nombres resaltados son los que debemos grabar. Mi nombre es ESPERMATOZOIDE: palabra del griego sperma que quiere decir semilla y zool, animalillo. Soy producido en la fábrica llamada TESTÍCULOS de mi amigo Pepe que desde los doce años la fundó. Está ubicada en medio de sus piernitas y protegida por un saco llamado ESCROTO. Mi vida está destinada para realizar un largo recorrido que ahora les voy a contar.

Mi señal de partida la dará mi amo con su despertador llamado HIPÓFISIS. Este despertador envía a su mensajero que se llama HEF (una hormona). HEF ordena a la fábrica que comiencen a trabajar para producir muchos espermatozoides como yo.



Para ser producidos requerimos de una temperatura correcta, entre 35 o 36 grados centígrados. Esta temperatura es generada por el saco ESCROTO dentro del que está la fábrica. Después de que hemos sido producidos, permanecemos muy poco tiempo en la fábrica.

Iniciado el viaje arribamos a un pequeño lugar de descanso que en relieve esta encima de la fábrica llamado EPIDÍDIMO. En EPIDÍDIMO logramos engordar y crecer. Ja, ja, ja!. Aquí nos reímos porque nos parecemos todos a puros renacuajos. Pues la gordura nos hizo crecer la cabeza y nos salió una larga cola. Además nos movemos como los renacuajos en el agua.

Después de disfrutar de EPIDÍDIMO nos metemos por un canal llamado CONDUCTO DEFERENTE. Dicen que es un largo tubo que se dobla y asciende en el cuerpo de mi amito Pepe.

Al fin continúa el viaje. Comenzamos un ascenso en el cuerpo de mi amito Pepe a lo largo del canal. Como necesitamos energía para el largo recorrido nuestro amito Pepe ordena a una pequeña estación llamada VESÍCULA SEMINAL que vierta azúcar a lo largo del canal que estamos recorriendo.

Ahora provistos de energía llegamos a una bifurcación en el camino.

Viajaremos por una senda conocida como CONDUCTO EYACULATORIO.

Ya en este conducto sabemos que tenemos que nadar un largo trecho.

Requerimos de suficiente agua para el nado. Afortunadamente EL

CONDUCTO EYACULATORIO se encuentra exactamente en medio de un

tanque de almacenamiento de agua lechosa conocido como GLÁNDULA

PROSTÁTICA.

Este tanque vierte en el momento de pasar nosotros el líquido lechoso

en el camino. Ahora todos nosotros totalmente untados del azúcar que nos

regó la pequeña estación VESÍCULA SEMINAL y empapados por el agua

lechosa del tanque GLÁNDULA PROSTÁTICA damos un nuevo aspecto. A

la mezcla de los tres nos llaman SEMEN.

El camino CONDUCTO EYACULATORIO está por terminar,

tomamos ahora uno nuevo que lleva por nombre URETRA. Este camino es

largo y la región que atraviesa se llama PENE.

A comienzo del camino URETRA hay dos tanquecitos conocidos como

GLÁNDULAS DE COWPER. Su misión es mantener el camino limpio a

nuestro paso, pues este camino es usado diariamente para transportar un

líquido desechable que se llama orina. Las dos estaciones lanzan su líquido

limpiador que desinfecta al camino para nuestro paso por él. Una vez recorrido este camino llegamos a la desembocadura llamada MEATO. Aquí termina nuestro recorrido para salir del cuerpo de nuestro amito Pepe.

---

**ACTIVIDAD: ALCANCE LA ESTRELLA**

---

La clase se debe organizar en dos grupos escogidos al azar. Se les asigna nombres que los identifique, se debe nombrar un moderador de la actividad y un jurado integrado por tres o cuatro personas. La distribución será:

**PIZARRA CON  
ESTRELLAS  
MODERADOR  
JURADO**

**GRUPO 1**

**GRUPO 2**

El moderador determina mediante un juego (moneda, la porra, etc.) cuál de los grupos inicia. Un miembro del grupo escogido sale hasta la pizarra, toma una estrella y lee en voz alta la pregunta que contiene y la responde - VER ANEXO 1.-. Si no está en condición de hacerlo, su grupo puede intervenir; para esto el moderador fija un tiempo determinado. Si el grupo responde en forma acertada, el jurado le asigna un punto y le entrega la estrella.

De lo contrario, no se le hace ninguna anotación y se le da la oportunidad al otro grupo para que responda la pregunta. Si acierta se hará acreedor a un punto y a la estrella. El turno para la intervención de los grupos es alterno (1-2, 1-2, etc.). Independientemente de que acierten o no.

Se repite el procedimiento en forma sucesiva hasta agotar las estrellas. Cada grupo cuenta las estrellas que obtuvo. Al finalizar la actividad, el jurado definirá cuál logró mayor puntaje.

#### PAPEL DEL MODERADOR:

- Iniciar la actividad.
- Promover la participación.
- Controlar el tiempo.

#### PAPEL DEL JURADO:

- Definir si se aceptan las respuestas o no.
- Asesorar al moderador en el manejo del tiempo.
- Registrar los puntajes.

#### MATERIALES:

- Estrellas con preguntas
- Pizarra
- Cinta pegante o tela adhesiva.

## RECORRIDO DE LOS ESPERMATOZOIDES Y NOMBRES ANATÓMICOS – ANEXO

1

1. Qué significa espermatozoide?
2. Dónde son producidos los espermatozoides?
3. Cómo llama el saco que cubre los testículos?
4. Cuántas funciones cumple el escroto?
5. Quién envía el mensaje para que se produzcan espermatozoides?
6. Qué requieren los espermatozoides para ser producidos?
7. Qué función cumple el epidídimo?
8. Cómo se mueven los espermatozoides?
9. Qué es el conducto deferente?
10. Qué hace la vesícula seminal?
11. En medio de qué se encuentra el conducto eyaculatorio?
12. Qué glándula produce agua lechosa?
13. Qué nombre recibe la mezcla de espermatozoides, azúcar y líquido lechoso?
14. Qué es la uretra?
15. Qué hacen las glándulas de Cowper?
16. Qué otro líquido pasa por la uretra?
17. Cómo llama la desembocadura por donde salen la orina y el semen?

## MENSTRUACIÓN

La primera menstruación o menarquia marca el comienzo de una etapa normal de la vida, que debe ser asumida de manera natural y en la cual, la

niña, comienza a ser mujer. A partir de la primera menstruación el cuerpo de la mujer está preparado para la procreación.

En diálogo con Marcela , una niña de doce años al referirse a la menstruación ella dice que siente expectativa. Opina que a los hombres sólo les cambia la voz, pero que el caso de la mujer es distinto. Son un poco de cosas. La idea de sentir que uno va creciendo es muy buena.

Ella comenta cómo en el colegio un día la psicóloga le hizo traer una toalla higiénica y le habló sobre la menstruación. Luego tomaron la toalla y la examinaron, la abrieron, vieron todo lo que contenía por dentro y resolvieron sus incógnitas.

#### PROCESO FISIOLÓGICO DE LA MENSTRUACIÓN

Todos los meses el aparato genital de la mujer se prepara para una posible fecundación. Es muy importante preparar a la chica para que acepte y valore su primera menstruación, como un acontecimiento de satisfacción y alegría.

#### HISTORIA DE UN ÓVULO

Buenos días!

Mi nombre es ÓVULO y nací en la ciudad OVARIO, ubicada en la profundidad de la pelvis de mi ama Tolita; ligeramente debajo y a un lado de

su ombligo. Paralela a mi ciudad existe otra y son gemelas. Ambas tienen forma oval y miden 4 cm de largo, 2.5 cm de ancho y 2 cm de espesor.

Cuando era una bebida me llamaban folículo. Conmigo se calcula que nacieron entre 200.000 a 400.000 compañeras a la vez. Esto hace ya unos once, doce, trece o catorce años. Durante este tiempo permanecemos profundamente dormidas.

Cuando Tolita llegó a una de estas edades una orden de su cerebro fue enviada a una nodriza suya llamada HIPÓFISIS para que nos diera atención especial. Dicen que su profesión es ser glándula y que es del tamaño de un frijol. HIPÓFISIS envió una mensajera llamada HEF hasta mi ciudad para despertarnos. Una vez despiertas algunas de nosotras comenzamos a desarrollarnos y fue así que yo les gané y me convertí en adulta.

La ciudad OVARIO tiene una ley: mayores de edad no viven allí. Así que tuve que irme. Fuera de la ciudad se ven unos pequeños dedos. Todos parecían decirme: “ven por aquí a la trompa de falopio” Los llaman FIMBRIAS TUBÁRICAS. Tomé la dirección de uno y llegué al camino TROMPA DE FALOPIO. Dicen que por ese camino suelen subir unos muchachos llamados espermatozoides a gran velocidad y el primero de ellos

que se encuentre conmigo me toma como su compañera por el resto de la vida. El acto se llama FECUNDACIÓN.

Continué explorando el camino. El recorrido para salir del cuerpo de mi ama Tolita dura un promedio de 28 días. Pasé por un lugar llamado PABELLÓN DE LA TROMPA. Después entré a la AMPOLLA DE LA TROMPA y más adelante a ISTMO DE LA TROMPA. Por todo el camino fui encontrando unas estructuras vibráticas llamadas CILIOS. Todas me ayudaron a transportar.

Finalmente llegué a una cavidad amplia conocida como ÚTERO. Allí Tolita precavida y considerada conmigo aparejó un nido formado de sangre para recibirme en caso de haberme cazado con un espermatozoide para que viviéramos allí por nueve meses. En la región de ÚTERO existe otra ley: si no hemos sido fecundadas debemos abandonar el lugar para otra colega que repetirá mi historia. Así que con mi nido de sangre abandoné el útero pasando por un orificio llamado TROMPA DEL ÚTERO. Cuando salí de allí llegué a una nueva cavidad conocida por VAGINA.

Al final de esta cavidad me encontré con una membrana cubriendo la salida. Se llama HIMEN y tiene unas pequeñas perforaciones por donde salí



con todo el nido de sangre. Para poder salir con mi coroteo me demoré entre tres y cuatro días. Aquí terminó mi historia.

---

### ACTIVIDAD:

---

Tomando los datos de la historia anota en orden los nombres de las diferentes partes del aparato reproductor femenino y las funciones que cumplen.

La clase deberá terminar dándose a conocer las toallas higiénicas, los tampones y el uso correspondiente de los mismos.

### PARA HACER EN CASA CON TUS PADRES

Reunido (a) con tus padres en casa leerás con ellos la siguiente lista de temas recomendada por el doctor James Dobson titulada: “Qué debería decirle a mi hijo preadolescente cuando hablo de sexo con él?”.

### INSTRUCCIONES QUE SEGUIRÁS:

1. Busca un momento en que tus padres no estén tan ocupados de trabajo.
2. Prepara un lugar cómodo donde se puedan sentar los tres.
3. Diles que tienes algo muy importante que decirles.
4. Siéntate en medio de ellos.
5. Lee la pregunta introductoria, luego tus padres leerán alternamente la siguientes declaraciones.

### EJERCICIO:

Hijo (a): Me encuentro en la preadolescencia o ya en la adolescencia.

Qué deberían decirme sobre la sexualidad?

Padres: (Leerán a la vez) Debemos desde ahora hablarte sobre:

Padre 1. Función de las relaciones sexuales en el matrimonio.

Madre 2. Anatomía y fisiología del hombre y la mujer.

Padre 3. Proceso del embarazo y del nacimiento.

Madre 4. Poluciones nocturnas (“sueños húmedos”).

Padre 5. Masturbación.

Madre 6. Sentimientos de culpa y fantasías sexuales.

Padre 7. Menstruación.

Madre 8. Moralidad y responsabilidad sexual.

Padre 9. Enfermedades venéreas.

Madre 10. Características secundarias que se presentan debido a cambios glandulares (vello púbico, desarrollo sexual general, aumento del interés por el sexo, etc.).

El ejercicio termina poniéndote de acuerdo con tus padres sobre qué tema tratar primero. Cuándo lo tratarán y cuales después.

## CAPÍTULO 5

### *COMO CUIDAR MI CUERPO*

---

#### **OBJETIVOS**

---

Terminado el capítulo se espera que el alumno:

1. Conozca la importancia de una dieta adecuada que ayude a su crecimiento
2. Fomente hábitos de vida sana

---

#### **DURACIÓN**

---

1 hora

---

#### **MATERIAL DIDÁCTICO**

---

Láminas que contengan los cinco grupos básicos de una dieta balanceada, diapositivas sobre los ocho remedios naturales o ilustraciones sobre los mismos.

## DESARROLLO DEL TEMA

Cuanto sabes acerca del cuidado de tu salud? Tu cuerpo está cambiando rápidamente, por lo que necesitas atenderlo con esmero. Una correcta elección en tu alimentación que tenga diferentes nutrientes que tu cuerpo necesita para crecer, debe incluir:

1. Proteínas para el crecimiento
2. Grasas y carbohidratos para la energía
3. Vitaminas y minerales para vitalizar los órganos en general y fortalecer huesos y dentadura

Las proteínas que ayudan a tu crecimiento las consigues en la leche, huevos, queso, legumbres y frutas secas.

Los carbohidratos son hallados en productos como la papa, frutas, cereales, legumbres y el pan.

Las grasas se extraen en el consumo de leche crema, coco, ajonjolí y otros.

Las vitaminas y minerales se consiguen en alimentos como verduras, frutas, lácteos y cereales como el trigo, la avena y la cebada.

---

**ACTIVIDAD:**

---

Enfatizando los objetivos propuestos, el educador formará grupos de cuatro personas. Cada grupo hará una evaluación de los diferentes elementos para la nutrición y cuántos de ellos se consumen muy poco en el hogar.

Discutir ideas para cómo mejorar la dieta alimenticia en casa. Las opiniones de los grupos serán compartidas luego con la clase.

**MANTÉNTE SALUDABLE**

Fuera del uso de una alimentación balanceada tu cuerpo necesita de otros cuidados importantes. vamos a considerarlos:

**AIRE PURO:** tu cuerpo está constituido por trillones de células que requieren de oxígeno. Este suministro se realiza a través de los pulmones. Debes procurar una buena respiración y vivir todo el tiempo posible en lugares con una adecuada ventilación.

**AGUA PURA:** el agua es un elemento vital en el ser humano. Ella constituye el principal elemento químico de tu cuerpo, pues el 70% del mismo está constituido por agua. También es el elemento más transitorio dentro del cuerpo, eliminándose por los pulmones, la piel, los riñones y el intestino. Nuestro organismo requiere de ocho vasos diarios de agua pura. Consúmela y tendrás larga vida.

**LUZ DEL SOL:** la luz del sol te fortalece tu sistema inmunológico. te destruye bacterias y gérmenes. Ayuda a la resistencia de la piel contra la enfermedad. Te mantendrás más saludable si disfrutas diariamente de los rayos solares.

**DESCANSO APROPIADO:** el descanso es una gran medicina. Durante el sueño tu cuerpo se restaura como una batería que se descarga durante el día y necesita recargarse durante la noche. Los adolescentes necesitan de 8 a 10 horas de sueño. El principal descanso es el de la primera parte de la noche. Acuéstate temprano y disfruta el descanso.

**EJERCICIO:** en el mundo biológico el movimiento intencional es vida: La inactividad es muerte. El ejercicio reduce el riesgo de enfermedad cardíaca, aumenta la eficiencia de los pulmones, combate el estrés y desarrolla tus músculos. Nada, corre, anda en bicicleta y haz otros deportes que te ayuden a mantenerte sano mental y físicamente.

**LA TEMPERANCIA:** la temperancia consiste en el control moderado de todas las cosas buenas y la abstinencia total de todo lo que es dañino.

Ejemplo: el uso moderado de bebidas sanas como los jugos y total abstinencia de las malsanas como colas y cervezas.

LA CONFIANZA EN DIOS: aprende a llevar tus problemas a Dios.

Hallarás en él una fuente infinita de bienestar, de salud y de paz para tu vida.

ESFUÉRZATE POR MANTENERTE SANO!

(Adaptado de Medicina Natural. Por Jerry Hoover, 1995)

---

**ACTIVIDAD:**

En parejas examinar las pautas para mantenerse saludable.

Compararlas con el diario vivir. Registrar en el manual del alumno las que menos se practican. Incrementar más atención a la que han sido citadas.

## SEGUNDA UNIDAD

### *NUESTROS CAMBIOS COMO PAREJA*

---

#### DURACIÓN

---

6 horas

---

#### OBJETIVO GENERAL

---

Conocer los nuevos roles que a partir de la pubertad se suscitan entre chicos y chicas; sus novedades, atracciones físicas y tipo de comportamiento en la pareja.

---

#### CAPÍTULOS

---

#### TIEMPO

---

- |                                   |         |
|-----------------------------------|---------|
| 1. Replanteamiento de roles       | 2 horas |
| 2. Vivencias y mitos adolescentes | 2 horas |
| 3. Preparación para el noviazgo   | 2 horas |



# CAPÍTULO 1

## *REPLANTEAMIENTO DE ROLES*

---

### **OBJETIVOS**

---

Terminado el capítulo se espera que el alumno:

1. Diferencie los roles que se establecen para la pubertad.
2. Asimile los principios que le establece su propia sexualidad.

---

### **DURACIÓN**

---

2 horas

---

### **MATERIAL DIDÁCTICO**

---

Láminas de chicos y chicas que se parecen en su indumentaria, láminas que contrastan los roles masculino y femenino.

DESARROLLO DEL TEMA
---------------------

Desde el nacimiento al ser identificados los órganos genitales, los padres asignan a sus hijos los roles o papeles que deben desempeñar durante su vida.

Tradicionalmente, estos roles se determinan por una serie de estereotipos; a la fuerza del varón, se opone la debilidad de la mujer. A la delicadeza de ella se opone la rudeza del varón.

En cuanto a la sexualidad se refiere, algunos de estos roles son:

- El hombre puede decir: “Me gustas”, la mujer no debe decirlo.
- El hombre debe tomar la iniciativa, la mujer debe esperar a que él la tome.

---

**ACTIVIDAD:**

Con un compañero de clase opina respecto a las siguientes declaraciones y selecciona aquellas con las que estás de acuerdo. Explica por qué?

- Los hombres y las mujeres pueden pensar, sentir y hacer las mismas cosas sin existir diferencias.
- Las mujeres no deben jugar fútbol ni practicar boxeo, pues son deportes del hombre.
- La mujer fue creada para el matrimonio y la maternidad.
- Las mujeres son las que deben atender a los hijos.
- La infidelidad se ve muy mal en la mujer, el hombre no tiene problema.

(Adaptado de Me Respeto 7).

## ROLES EN LA BIBLIA

Considera la siguiente declaración bíblica:

“No vestirá la mujer traje de hombre, ni el hombre vestirá ropa de mujer; porque abominación es a Jehová tu Dios cualquiera que esto hace”.

Deuteronomio 22: 5

Es la anterior declaración un principio divino? Fue dada la declaración solo para un pueblo de esclavos en el desierto? Tiene validez hoy? Qué riesgos se pueden correr al usar el hombre prendas femeninas y la mujer prendas masculinas?

## ACLARANDO EL CONCEPTO DE ROL

Qué concepto afloran las siguientes palabras? Principio, mito, prejuicio, censura, rol, tradición. Analiza los términos en relación con el tema tratado en clase.

Hoy muchas hombres y mujeres se han familiarizado con el término unisex. Se visten, se peinan, se adornan muy parecidamente. Analiza las siguientes declaraciones:

Cano (1994), declara que lo unisex es un fraude psicológico a la verdadera sexualidad; y que no puede serlo biológicamente porque la naturaleza opone aquí barreras infranqueables.

White (1977), declara que la ropa es un indicador de la mente y del corazón, lo que se pone exteriormente una persona es un signo de lo que hay en el interior. Sostiene la misma autora que hay una ley de la naturaleza intelectual según la cual modificamos nuestro ser mediante la contemplación. La inteligencia se adapta gradualmente a los asuntos en que se ocupa.

---

### **ACTIVIDAD:**

---

A continuación considera los roles que de acuerdo a tu edad y tu sexo debes desempeñar. Escríbelos en tu manual y compártelos con la clase.

#### IMPORTANTES DIFERENCIAS SEXUALES

Debes entender que las diferencias sexuales no dependen tanto de roles establecidos o de costumbres de algunos lugares. Piensa en lo siguiente:

- ◆ El hombre es por naturaleza agresivo. La mujer tiende a ser complaciente.
- ◆ A el hombre le agrada el papel de protector. La mujer siente la necesidad de protección.
- ◆ El hombre toma sus decisiones mediante al análisis lógico. La mujer las toma por su intuición femenina.

- ◆ El hombre es por naturaleza autoritario y dominante. La mujer dócil y sumisa.
- ◆ El hombre tiende a las formas ásperas y groseras. La mujer a las maneras suaves y delicadas.

#### PAUTAS A SEGUIR RESPECTO A LOS ROLES

- Los roles deben respetarse y vivirse si respaldan principios.
- Si los roles tradicionales han sido benéficos al medio social, no deben modificarse.
- Una pauta natural sería: “A la tierra donde fuere haz lo que vieres”.

## CAPÍTULO 2

### *VIVENCIAS Y MITOS ADOLESCENTES*

---

#### **OBJETIVOS**

---

Terminado el capítulo se espera que el alumno:

1. Identifique varios de los mitos referentes a la adolescencia.
2. Haga diferencia entre vivencias sanas y malsanas .

---

#### **DURACIÓN**

---

2 horas

---

#### **MATERIAL DIDÁCTICO**

---

Acetatos que contengan los mitos tradicionales.

DESARROLLO DEL TEMA

Se define como mitos la aceptación de creencias y hechos como seguros y ciertos, en ausencia de comprobación.

Existen muchos mitos formados por la tradición de varias generaciones respecto a los sucesos que ocasiona la pubertad en la vida de los chicos y las chicas. veamos algunos relacionados con la mujer:

- ◇ La menstruación es una enfermedad.
- ◇ Durante el período menstrual la mujer no se debe bañar.
- ◇ La menstruación interrumpe la participación religiosa.
- ◇ La menstruación es sinónimo de inmundicia.
- ◇ La menstruación debilita, por la sangre que se pierde.

Knight (1992), afirma que aunque la idea tradicional de que las mujeres no pueden bañarse durante el período menstrual es muy difícil de erradicar, sí pueden hacerlo. Nada malo puede sucederle a una joven porque se dé un baño durante los días de la menstruación. La menstruación es un proceso biológico natural en la mujer como el de la orina, por lo tanto no es una enfermedad.

VanPelt (1989), afirma que los períodos menstruales son una parte integrante de la femineidad. Sostiene esta doctora que son tan normales y naturales como lo es comer, dormir o cualquier otra función del organismo. Nota que a estas funciones nunca las relacionamos con enfermedad.

Así que, durante tu período menstrual no tienes ningún problema que te impida una vida normal. Una chica en su período menstrual puede participar en deportes, asistir a clase de gimnasia, andar en bicicleta y hasta nadar.

---

#### ACTIVIDAD:

Formar grupos de 5 personas. Hacer una lista de mitos. El grupo con la lista más grande recibirá un aplauso.

#### MITOS DEL CHICO ADOLESCENTE

Igual que en la mujer, existen también algunos mitos relacionados con el varón en su período de adolescencia. Considera los siguientes:

⇒ Se es menos hombre si se tiene un pene pequeño.

⇒ Se es afeminado si las tetillas están abultadas.

⇒ La abstinencia sexual del hombre puede causar locura.

⇒ Los hombres que realizan tareas hogareñas son poco hombres.

---

#### ACTIVIDAD:

---

065060



A continuación con cuatro compañeros, comparte tu propia concepción de los mitos y de cuántos has oído hablar. Forma con ellos un listado y preséntalos a la clase para ser discutidos por todos.

#### VIVENCIA ADOLESCENTE RESPECTO A LOS ÓRGANOS GENITALES

El doctor Tordjman (1981), dice que el adolescente se preocupa mucho respecto al desarrollo de su estatura y el tamaño de su pene. Su estatura baja le molesta en los juegos de grupo. Un pequeño pene, atrae los sarcasmos de los compañeros de escuela.

(El profesor debe aquí lograr la ocasión de permitir al estudiante que exponga sus temores de desvalorización. Para procurar la tranquilidad, puede enfatizar que el desarrollo de la estatura y de los órganos genitales no alcanzan la madurez al mismo tiempo. Tranquiliza al chico diciéndole que el pene puede variar de un individuo a otro como la forma de una oreja, de una mano, de la nariz, del cuerpo o los pies.)

---

**ACTIVIDAD: TEST DE MITOS SOBRE LA SEXUALIDAD ADOLESCENTE**


---

En la siguiente actividad responda individualmente con falso o verdadero a cada uno de los enunciados que aparecen a continuación:

1. Lo correcto al llegar la menstruación es decir que "estas enferma". \_\_\_\_\_
2. Si se tiene la menstruación no se debe ir a la iglesia. \_\_\_\_\_
3. La menstruación hace que una mujer sea vista pecaminosa delante de Dios. \_\_\_\_\_
4. Lo correcto es no bañarse si tienes la menstruación. \_\_\_\_\_
5. Cuando llega la menarquia (primera menstruación), duele mucho. \_\_\_\_\_
6. La menstruación es un período regular que suele llegar cada 28 días. \_\_\_\_\_
7. El adolescente que se abstiene de masturbarse se vuelve loco. \_\_\_\_\_
8. Si se tiene un pene pequeño, el chico es poco hombre. \_\_\_\_\_
9. Si la menstruación o la primera eyaculación no llega a los doce años es porque la persona sufre de retardo mental. \_\_\_\_\_
10. Es normal que una menstruación llegue a los 14 años. \_\_\_\_\_
11. Los sueños húmedos suceden porque el chico está enfermo. \_\_\_\_\_
12. Es normal que un chico moje su cama de semen al dormir. \_\_\_\_\_
13. Las chicas casi no sienten el momento en que les llega la menstruación. \_\_\_\_\_

Una vez que todos terminen de contestar el test reúnete en grupos de cinco personas para confrontar y analizar las respuestas.

Después el profesor les entregará una hoja con las respuestas exactas del test para que todos comprueben el resultado del ejercicio. Cada uno de los grupos debe luego escoger un mito y representarlo, de tal manera que los demás identifiquen de cuál se trata.

## MATERIAL DE APOYO

El profesor puede con el siguiente material ampliar los conceptos del tema y añadir su propia creatividad.

### EL MITO DEL PASO DE LA INFANCIA A LA EDAD ADULTA

Macdowell (1990), hace referencia a este paso al considerar mitos y creencias falsas diciendo que los años de la adolescencia son años de transición de ser un chico que depende de los padres a ser un jovencito más o menos independiente. Afirma que muchos jóvenes, aún cuando todavía están en la escuela, se ven a sí mismos como enteramente adultos. Así de que, aquí se filtra un mito que les hace pensar que deben participar en lo que llaman “actividades de adultos”, tales como fumar, beber y tener sexo.

Tordjman (1981) al referirse al mito de las tetillas abultadas del adolescente (la hipertrofia unilateral del pecho que suscita en algunos adolescentes el pánico a la feminización y hasta la cancerización), que ella es provocada por una reacción hormonal transitoria y que a menudo suele desaparecer en algunos meses o al cabo de unos años.

## CAPÍTULO 3

### *PREPARACIÓN PARA EL NOVIAZGO*

---

#### **OBJETIVOS**

---

Terminado el capítulo se espera que el alumno:

1. Comprenda su atracción hacia el otro sexo.
2. Acepte su interés por el sexo opuesto y de espera al momento ideal de un noviazgo responsable

---

#### **DURACIÓN**

---

2 horas

---

#### **MATERIAL DIDÁCTICO**

---

Afiches de parejas adolescentes, acetato.

DESARROLLO DEL TEMA

En tu etapa adolescente sueles confundir tu atracción por personas del sexo opuesto con el sentimiento del amor. Tus sentimientos están siendo fuertes y sinceros. A tu edad el concepto del amor está relacionado con las cosas que interesan a los adolescentes. Todo eso comenzó a la llegada de tu pubertad. Con ella cambian los tipos de relación social.

Ahora conservas algunos intereses de la niñez que te apartan del otro sexo, pero a la vez sientes en ti intereses propios de tu adolescencia, que te hacen acercarse a las personas del sexo opuesto.

Recuerdas que tiempo atrás tu deleite era visitar a tus tíos y abuelitos? Ahora sientes que te aburres al hacerlo, verdad? Ahora tu interés es el grupo de amigos. Allí sientes que la pasas rico charlando, escuchando música y hablando de deportes. Pero también comienzas a sentir que estas relaciones también se modifican. Entre los once, los doce y a veces los trece años, es probable que el grupo que formes sea exclusivamente de varones o de chicas.

Los chicos sienten que las chicas están “agrandadas”, “son tontas”, se pasean todo el tiempo del brazo y se la pasan cuchicheando. Las chicas ven a los varones unos “nenes”, “brutos” que se empujan unos a otros y están siempre corriendo. Qué está pasando? El desarrollo se da en distintos tiempos, a esta edad las chicas aventajan a los varones.

---

**ACTIVIDAD:**

---

A continuación vas a formar parte de un grupo mixto de ocho personas. El grupo mantendrá una charla sobre deporte, música u otro tema por diez minutos. Terminado el tiempo el profesor formará grupos de igual número pero del mismo sexo, que escojan un nuevo tema para charlar por otros diez minutos.

Terminado el plazo, chicos y chicas expresarán en cual de los dos grupos se sintieron mejor y por qué.

### NUEVOS CAMBIOS EN LA PAREJA

Poco a poco irás a notar nuevos cambios en ti. Las chicas notan que los compañeros de clase o del barrio ya no están siempre corriendo, ahora les gusta ir a reuniones sociales, han desarrollado músculos... dicen cosas inteligentes... en fin. se han vuelto atractivos. Los varones se acercan a las chicas porque ven atractivos sus movimientos, su conversación y porque piensan que pueden pasarla muy bien juntos.

Esta situación de emparejamiento junto con el desarrollo sexual personal de cada cual, provoca mucha necesidad de acercamiento. Pero como todavía no son adultos, y, por lo tanto, no están preparados para formar una pareja definitiva, se suceden los ensayos. Chicos y chicas se reúnen en grupos.

El grupo organiza paseos, reuniones sociales, quieren acampar, se reúnen para charlar. Ese grupo de amigos permite acercarse al otro sexo y conocerlo, ensayar la conquista amorosa y tener los primeros acercamientos afectivos. Todo púber pasa por esta experiencia; es la posibilidad de empezar lentamente a desprenderse de la familia para conocer el mundo.

---

#### **ACTIVIDAD:**

---

En la siguiente actividad jugarán a la última pareja durante diez minutos. Terminado el tiempo, se formarán dos grupos del mismo sexo, cada grupo escogerá un juego para realizarlo durante diez minutos. Cumplido el tiempo los chicos y chicas expresarán sus opiniones, en dónde se sintieron mejor y por qué.

---

### **MATERIAL DE APOYO**

---

#### **EL AMOR:**

El profesor dará conceptos sobre los diferentes clases de amor: el familiar, por los amigos, por los animalitos y el que se siente por una persona del sexo opuesto. Aquí puede hablar de las primeras experiencias del enamoramiento. La atracción de chicos y chicas. Por qué se despierta el interés entre ellos. El comienzo de los sueños románticos. Las salidas en grupo de personas de ambos sexos. Les puede hablar sobre los experiencias que se desarrollan entre ellos, la confianza y el inicio de una conversación especial. Les indicará como estas salidas en grupo fortalecen los lazos de amistad en algunas parejas que se podrán conocer mejor y al hacerlo descubrirán si verdaderamente se entienden o no. Se puede hablar de la preeminencia del amor presentada en 1 Corintios 13.

## REFLEXIÓN ADOLESCENTE – PARÁFRASIS DE 1 CORINTIOS 13

*Aunque te diga, “te quiero” y te cite las palabras de la canción de rock más románticas que conozco, si sólo lo hago para que hagamos el amor, mis declaraciones de amor son inútiles.*

*Y aunque te diga que soy la única persona que te entiende y que te quiere verdaderamente, si te pido que duermas conmigo, mis palabras no valen nada.*

*Y aunque te dé regalos, te traiga flores y te escriba poesías, si espero que vayas hasta lo más lejos o que tengas más contacto físico de lo que te permiten tus normas, mis regalos sólo son un chantaje para alcanzar mis propios deseos egoístas.*

*El amor verdadero es paciente y servicial, el amor verdadero no tiene envidia, el amor verdadero no es rudo, pesado u orgulloso. El amor verdadero no se enfada fácilmente, no es receloso y no hace mal.*

*El amor verdadero no se deleita en el pecado ni en la rebelión, sino que se goza en la verdad.*

*Si alguien te quiere de verdad, creerá en ti, querrá lo mejor para ti y esperará pacientemente por ti, y tú harás lo mismo por ella.*

*Si amas a alguien, no murmurarás ni mancharás su reputación.*

*No estarás jactándote con tus amigos de lo que pudiste aprovecharte de ella la noche anterior.*

*El amor verdadero no falla ni se rinde. Pero la infatuación pasa, el cariño se debilita por causa del tiempo y la distancia, y el amor egoísta y falso desaparece cuando los tiempos son difíciles.*

*Hay tres grandes virtudes: la fe, la esperanza y el amor.*

*Pero la mayor de ellas (y la más preciosa) es el amor.*

Tomado de “Ahora que sales con ella” de Gary y Angela Huny.



REFLEXIONO SOBRE MIS SENTIMIENTOS  
CHICAS:

- ◆ Qué siento cuando veo un muchacho que me gusta.
- ◆ Qué siento cuando me habla.
- ◆ Qué siento cuando me ignora.
- ◆ Qué cosas me agradan y desagradan en el trato con los chicos.

CHICOS:

- ◇ Qué siento cuando veo una niña que me gusta.
- ◇ Qué siento cuando me habla.
- ◇ Qué siento cuando me ignora.
- ◇ Qué cosas me agradan y desagradan en el trato con las chicas.

## TERCERA UNIDAD

### *CAMBIOS EN LA FAMILIA*

---

#### **DURACIÓN**

---

4 horas clase.

---

#### **OBJETIVO GENERAL**

---

Reconocer los cambios que introduce la etapa de la adolescencia al ambiente familiar.

---

#### **CAPÍTULOS**

---

#### **TIEMPO**

---

1. Adolescencia y vida familiar

2 horas

2. Conflictos familiares

2 horas

# CAPÍTULO 1

## *ADOLESCENCIA Y VIDA FAMILIAR*

---

### **OBJETIVOS**

---

Terminado el capítulo se espera que el alumno:

1. Reconozca los cambios que ocasiona la pubertad en la vida familiar.
2. Ideen estrategias para sobrellevar los problemas familiares debido a

esta transición.

---

### **DURACIÓN**

---

2 horas

---

### **MATERIAL DIDÁCTICO**

---

Láminas de adolescentes en familia, acetatos

DESARROLLO DEL TEMA

Debido a que tu etapa te induce a buscar la independencia, tu pubertad y adolescencia, reclaman el esfuerzo mutuo de tu parte y la de tus padres para un entendimiento satisfactorio.

Es una época en la que todo lo que tus padres dicen y piensan tú lo cuestionas mirando sus conceptos errados o anticuados. Esa actitud de tu parte, ocasiona problemas en la comunicación familiar. Una simple conversación trivial, puede convertirse en un discusión. En muchas familias se opta para mantener la armonía evitar el diálogo, pero ésta no es una actitud correcta.

---

**ACTIVIDAD:**

En la siguiente actividad comparte con un compañero de clase tus más recientes problemas a nivel familiar. Qué piensas que los ocasionaron? pregunta a tu compañero qué hubiera hecho él en tu caso para evitarlos. Terminado el diálogo comparte tus experiencias con la clase.

**COMPRENDE A TUS PADRES**

Como tu corazón adolescente quiere la armonía familiar a pesar de tus muchos cambios, debes de tener en cuenta que:

- Tus padres al igual que tú, están aprendiendo a comunicarse con una personita que ya no es niño o niña, pero que tampoco es una persona adulta.
- Si usas el estereotipo “nadie me comprende” o “es inútil comunicarme”, ello solo te ocasionará barreras. Exprésate claramente.
- Tus padres no tienen la respuesta para todas tus preguntas o solución para todos tus problemas. Son tan humanos como tú y también se equivocan.
- A los miembros de tu familia debes aceptarlos tal como son, sin esperar que piensen o actúen como tú.
- Aunque te expreses abierta y sinceramente debes hacerlo sin agredir o irrespetar a los demás.

---

**ACTIVIDAD:**

---

En la siguiente actividad, forma un grupo de 5 personas y con ellos dramatiza una escena familiar del padre, la madre y tres hijos. Uno es el hijo adolescente que debe:

1. Hacer preguntas difíciles.
2. Usar el estereotipo “es inútil comunicarme”.
3. Pedir a sus hermanos actúen imitando su comportamiento.

Después de experimentar cada paso se repetirá la escena:

1. Ayudando a resolver las preguntas difíciles.
2. Hablando claramente sin usar estereotipos.
3. Aconsejando a los hermanos para que sean diferentes y no igual que el adolescente.

Terminado el ejercicio se comparten las experiencias de cómo se sintieron en cada caso.

#### POR QUÉ TU ADOLESCENCIA OCASIONA CAMBIOS EN EL AMBIENTE FAMILIAR?

Existen varias razones para que esto suceda:

1. Surgen notorias variedades en la familia.
2. El cuerpo de tus padres no está creciendo como el tuyo.
3. En algunos hogares los padres están experimentando indicios de decrecimiento (arrugas, canas, calvicie y otros).
4. Los cambios de parte y parte ocasionan alejamiento.
5. Tus padres sienten tanta necesidad como tú de hablar de lo que está pasando.
6. Sienten las mismas dificultades tuyas para comunicarse.
7. Existe un alejamiento con tus hermanos menores. Primero compartías juegos con ellos, ahora ya no quieres hacerlo.

## MATERIAL DE APOYO

El profesor puede aquí explicar cómo la pubertad:

- Ocasiona cambios que pueden ser rápidos o lentos.
- Hace que el ritmo en la vida del adolescente sea más acelerado que las otras personas de la familia.
- Varía los intereses haciéndolos diferentes a los de la niñez.
- Despierta la curiosidad de conocer los asuntos propios.
- Hace sentir a los demás bien o mal con ellos.
- Lleva a los chicos a destacarse en algo especial.
- Los impulsa a descubrir para qué actividades son buenos.
- Los motiva a descubrir qué características específicas atraen a las personas del otro sexo.
- Despierta el deseo de saber qué cosas los alejan del sexo opuesto.

### OTROS CAUSALES DE CAMBIO

#### CAUSALES DE ÍNDOLE INTELECTUAL

El desarrollo de habilidades y destrezas en el plano psicológico hace que el adolescente supere conceptos de sus padres que le parecen incómodos.

Este nuevo plano psicológico quiere llevar al joven a vivir como un adulto autónomo e independiente. Esto causa desestabilización en el ambiente familiar.

Climment (1992), declara que el pensamiento abstracto abre el horizonte de la reflexión filosófica y el joven comienza a enfrentar interrogantes trascendentales. Estos interrogantes y reflexiones sorprenden a su familia que no está preparada para afrontarlos. El espíritu crítico y la incorformidad son rasgos característicos de la edad. Nada escapa a su mirada inquisidora y padres, familia, colegio instituciones, gobierno, son blanco permanente para sus juicios y censuras.

#### CAUSALES DE ÍNDOLE EMOCIONAL

Las transformaciones aceleradas y profundas causan conmociones emocionales que repercuten en su comportamiento familiar. Algunos son:

El despertar a la psicosexualidad.

El muchacho se siente fuertemente inclinado hacia la experiencia física del sexo. En la joven se presenta por expresiones sentimentales y románticas.



## CAPÍTULO 2

### *CONFLICTOS FAMILIARES*

---

#### **OBJETIVOS**

---

Terminado el capítulo se espera que el alumno:

1. Adquiera la capacidad de manejar los conflictos familiares.
2. Acepte la realidad de los conflictos familiares que se desarrollan en su etapa.

---

#### **DURACIÓN**

---

2 horas

---

#### **MATERIAL DIDÁCTICO**

---

Acetatos y retroproyector

DESARROLLO DEL TEMA

Durante la infancia dependemos bastante de nuestros padres o de otras personas adultas. En la pubertad y adolescencia empezamos a ejercitarnos para hacernos independientes. Tomamos decisiones sobre asuntos que en el pasado eran competencia casi exclusiva de nuestros mayores. Esto ocasiona conflictos que alteran el tradicional ambiente familiar.

Hay más probabilidades de discusiones y desacuerdos entre padres e hijos en el manejo de los conflictos, ambigüedades y contradicciones; el adolescente se esfuerza por encontrar su identidad.

---

**ACTIVIDAD:**

---

En grupo de cuatro, compartir los conflictos que la adolescencia ha suscitado en la familia. Las conclusiones serán luego expuestas a la clase.

En los conflictos con los padres, la gente joven siente constantemente tensión entre la necesidad de alejarse de los padres y su dependencia de ellos. Los choques más comunes entre padres y adolescentes según Papalia y Olds (1994) son:

- Asuntos como el trabajo de la escuela.
- Oficios domésticos.

- Hora específica de llegada.
- Ropa.
- Uso del tiempo libre.
- Fumar o beber (no muy frecuente).

---

**ACTIVIDAD:**

---

Preguntas para contestar en clase:

1. Qué oficios domésticos te incomodan?
2. Cómo te sientes cuando incumples una cita?
3. Qué te ha pasado cuando llegas a casa después de la hora fijada?
4. Cuáles son tus conflictos con la ropa?
5. Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?
6. Has tenido problema con el fumar y el beber?

PATRONES BÍBLICOS EN EL MANEJO DE CONFLICTOS

- Obedecer a los padres. Efesios 6: 1 - 3
- Recibir el consejo del padre. Proverbios 13: 1
- Alegrar al padre. Proverbios 10: 1
- Honrar a los padres. Éxodo 20: 12

---

**ACTIVIDAD:**

---

En forma individual, cada alumno describirá tres situaciones de dificultad en la relación con sus padres. Describir la forma como las ha manejado y los resultados obtenidos.

Colocarse en el lugar de papá y mamá para dar respuestas a estas situaciones y decir cómo las resolvería.

En grupos de cuatro alumnos analizar los puntos anteriores, sacar conclusiones y representar por medio de una dramatización.

#### FACTORES DE INESTABILIDAD ADOLESCENTE RELACIONADOS CON LA FAMILIA

- Dificultades en la comunicación.
- Falta de figura masculina.
- Autoritarismo y castigo.
- Padres esclavizados en vicios como el alcohol y otras drogas.
- Demasiada sobreprotección.
- Rechazo de los padres.
- Normas rigurosas.

## SENCILLOS ELEMENTOS QUE PREVIENEN CONFLICTOS HOGAREÑOS

***DEBO COMPRENDER QUE:***

- Mis padres han estado acostumbrados a protegerme y que les cuesta pensar que he crecido y ya no soy un niño o una niña.
- Mis padres han estado siempre usando sus propias habilidades y talentos y se les hace difícil entender que tengo los míos propios.
- Mis padres se han habituado a hacer las cosas y se les olvida delegarme participación hogareña.

***MIS PADRES DEBEN COMPRENDER QUE:***

- Los adolescentes necesitan ser ellos, actuar, crear, ser espontáneos; por ende los padres no deben tomar decisiones por mí.
- Lo que necesita el preadolescente es que se le ayude a desarrollar sus propias habilidades y talentos.
- Deben fomentar mi iniciativa y creatividad, apoyando mis capacidades y brindándome oportunidades en el hogar.

## PARA HACER EN CASA CON LOS PADRES .

Considerar con los padres en el hogar los errores más comunes en el manejo de los adolescentes. Padres, por favor tengan en cuenta que:

- Soy un (a) adolescente y que ustedes también lo fueron.
- Un error de los padres es no brindar apoyo a los hijos.
- A veces se le exige al hijo más de la cuenta.
- Se castiga en algunas ocasiones de manera severa nuestras equivocaciones.
- No se nos comparte la toma de decisiones.
- El cariño debe de ser igual al control.
- Su independencia es el equivalente del abandono.
- Necesitamos el estímulo.

## CUARTA UNIDAD

### *CAMBIOS EN LA SOCIEDAD*

---

#### DURACIÓN

---

4 horas clase.

---

#### OBJETIVO GENERAL

---

Considerar la influencia que ejerce la sociedad en la vida adolescente y cómo manejarla apropiadamente.

---

#### CAPÍTULOS

---

#### TIEMPO

---

- |   |         |
|---|---------|
| 1. Contexto social e ideológico del adolescente | 1 hora  |
| 2. Adolescencia en los medios de comunicación   | 1 hora  |
| 3. Que vivan los amigos                         | 2 horas |

# CAPÍTULO 1

## *CONTEXTO SOCIAL E IDEOLÓGICO DEL ADOLESCENTE*

---

### **OBJETIVOS**

---

Terminado el capítulo se espera que el alumno:

1. Identifique las influencias sociales que inciden en su vida.
2. Escoja algunas estrategias para el manejo de las mismas.

---

### **DURACIÓN**

---

1 hora

---

### **MATERIAL DIDÁCTICO**

---

Acetatos y retroproyector



DESARROLLO DEL TEMA

Eres o estás iniciando tu etapa adolescente. Me imagino que quieres saber desde cuándo los adolescentes son definidos como tal. Sabes? La existencia de la adolescencia como grupo definido es un tipo de estructura que se remonta a la Roma antigua, hacia el siglo XI a. de J.C. mediante una ley que consagró el nacimiento del nuevo grupo social. Ortiz (1994).

Diez años más tarde, otra ley limitó la participación de jóvenes en cargos públicos pero también se establecieron normas que los defendían. En la Edad Media púberes y adolescentes disfrutaban de gran libertad.

Para el siglo XIX el adolescente no se separa del hogar sino hasta casarse. Debía ser sumiso y obediente. Los adultos formaban su imagen y semejanza.

y qué de nuestro siglo y nuestro país? En nuestro medio nos hallamos con diversas formas sociales tradicionales, indígenas, rurales y urbanas. Esto hace que los niveles de desarrollo varíen notablemente.

---

**ACTIVIDAD:**

---

Frente a la declaración sí o no en los cuadros correspondientes, marca tus propias apreciaciones sobre la vida adolescente en nuestro medio.

A mi me parece que los adolescentes en Colombia son:

	<b>SI</b>	<b>NO</b>
1. Chicos con grandes virtudes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Seres con muchas posibilidades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Personas muy creativas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Chicos inteligentes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Individuos generosos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Chamacos corteses y amables.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Chicos francos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Seres con visión.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Elementos defectuosos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Personas muy torpes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Individuos irresponsables.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Chicos con tendencias delincuentes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Una generación perdida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Individuos revolucionarios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Personas responsables.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

En grupos de a 5 escribir los números cardinales de 1 a 15 en forma horizontal y frente a ellos hacer dos cuadros debajo de los declaraciones sí, no. El resultado que dé la suma de los cinco será colocado en el cuadro respectivo de cada declaración. Terminados los resultados de cada grupo, serán dictados al profesor en el tablero para conocer los totales positivos o negativos de cada declaración.

Si los índices mayores son positivos se dará un aplauso a los adolescentes del país. Si los índices mayores son negativos, se tendrá 1 minuto de silencio por los adolescentes de la nación.

## CÓMO DEBE VERTE LA SOCIEDAD

Tu adolescencia debe ser vista como la de una persona concreta. Si bien pasas por un período de cambios acelerados, también tienes todas las posibilidades de llevar en ti virtudes y defectos como los demás.

No importa si estás entre los 12 o 15 años. Tu adolescencia te está haciendo apto no sólo para recibir una oportuna orientación, sino a la vez para que comiences a ser visto por los demás como una persona con un gran potencial para ser desarrollado.

Los demás deben ver en ti la falta madurez y de experiencia necesaria, pero sí con mucho tiempo por delante para irlos desarrollando y con gran voluntad de tu parte para hacerlo.

## FORMAS PARTE DE UN MEDIO SOCIAL

Has pensado ya lo que deseas hacer en tu medio social? Los momentos de tu adolescencia han generado cambios en ti a nivel físico, psicológico y social.

Si algún día llegas a leer la obra titulada El Deseado De Todas Las Gentes, confirmarás que justo era en la etapa de tu vida que el niño Judío se involucraba a la vida social. El año duodécimo era la línea de demarcación entre la niñez y la adolescencia en la nación de Israel. Al cumplir ese año, el

niño hebreo era llamado hijo de la ley y también hijo de Dios. A partir de ese momento se le daban oportunidades especiales para instruirse en la religión, y se esperaba que participase en las fiestas y ritos sagrados del pueblo.

Qué grandes cosas puede hacer un adolescente verdad? Recuerdas que para esta edad ya Jesús hacía cosas grandes? estuvo tres días en la sede del gobierno religioso del pueblo judío. Habló con los más eminentes hombres. Sabes lo que decían de él? Pues de aquel joven adolescente se dice que:

- Crecía en sabiduría, en edad y en gracia para con Dios y los hombres.
- Tenía sed del conocimiento de Dios.
- Sus preguntas sugerían verdades profundas.
- Hacía ver la verdad desde un nuevo punto de vista.
- Los doctores quedaban asombrados de sus respuestas.
- Daba profundidad de significado a las escrituras.
- Su comprensión teológica excedía a la de los doctores.
- En ese reflexivo adolescente Galileo discernían grandes promesas.
- desearon asegurárselo como alumno.
- Pensaron en él para llegar a se maestro de Israel.
- querían encargarse de su educación.
- Esa mente adolescente tan original debía recibir más educación bajo la dirección de un rabino.
- Sus palabras conmovían los corazones.
- Su modestia y gracia juvenil desarmaba los prejuicios.
- Se preguntaban de dónde tenía tanto conocimiento.

---

**ACTIVIDAD:**

---

Formar grupos de 4 o 5 personas. hacer un listado de lo que le gustaría hacer para bien de la sociedad. Terminado el listado compartirlo con la clase en general.

## INFLUENCIAS SOCIALES

La influencia social puede incidir en tu vida adolescente al:

- ✓ Comenzar tu relación con nuevos amigos.
- ✓ Transferir todas tus vivencias, problemas y haberes al grupo juvenil de amigos y no a tus padres.
- ✓ Cambiar a tu jefe de hogar por el líder de tu nuevo grupo.
- ✓ No absorberte tu familia, sino tu grupo.
- ✓ Al conocer personas que tienen problemas con la farmacodependencia.
- ✓ Al relacionarte con chicos o chicas que tienen problemas de delincuencia.
- ✓ Al estrechar lazos de amistad con personas que viven la promiscuidad sexual.

### REFLEXIÓN ADOLESCENTE

Adolescente. Busca educarte para una convivencia natural, humana y solidaria. El hombre como ser social, necesita compartir con los demás, lo que exige solidaridad, sentido de grupo, intercambio de ideas y proyectos.

(Adaptado de 25 temas sobre la educación a tus hijos, pág. 119)

Alvarez (1988), haciendo referencia al aspecto social del adolescente declara que uno de los puntos a lograr por el adolescente es la independencia de gustos y preferencias; a su vez, debe desarrollar tolerancia hacia las diferencias individuales. La meta a lograr en este sentido es un adecuado balance entre la individualidad y las relaciones con los demás.

## CAPÍTULO 2

### *ADOLESCENCIA EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN*

---

#### **OBJETIVOS**

---

Terminado el capítulo se espera que el alumno:

1. Identifique las influencias más destacadas de los medios de comunicación.
2. Asimile los cambios que la pubertad ocasiona respecto al ambiente social.

---

#### **DURACIÓN**

---

1 hora

---

#### **MATERIAL DIDÁCTICO**

---

Afiches de personajes famosos de la televisión, revistas donde se explota la sexualidad, afiches de grupos adolescentes, ilustraciones de jóvenes destacados de la Biblia.

## DESARROLLO DEL TEMA

Durante la adolescencia, en nuestras sociedades puede persistir cómo la socialización de chicos y chicas mediante el grupo de iguales es muy efectiva. El deseo de imitación de pares de otros países o culturas más avanzadas es un fenómeno notorio.

En este período, el medio social comienza a tener una enorme repercusión debido a la afanosa búsqueda de identificación. Es el canal más apropiado para lograr identificarse con otros pares del mundo y con los personajes por ellos transmitidos, seres que personifican un cúmulo de cualidades, reunidas muchas veces en una sola persona.

Entre el medio social y la formación del adolescente se puede decir que:

Este contribuye a la formación de una subcultura adolescente a pesar de ser transitoria para quienes están en esta etapa del ciclo vital.

La imitación, presente en toda la vida del individuo y factor clave en el proceso de socialización, encuentra en esta etapa de la vida un importante fuente de identificación.



La subcultura se establece mediante la formación de grupos juveniles.

A veces estos grupos manejan la conducta de cada miembro por normas establecidas entre ellos, haciéndolas obligatorias. En los grupos tiende a formarse una jerarquía estableciendo al jefe de la agrupación quien tiene las ideas para el manejo y la conducción del grupo.

Héroes de cine, televisión e impresos; sirven de modelo al adolescente para ser imitados. Revistas con imágenes distorsionadas de la sexualidad tienen acceso al adolescente quien está ávido de información sobre tales temas. Estas revistas llegan a ser muchas veces la única fuente en materia sexual que reciben los adolescentes. Ellas pretenden dar al lector una información “científica” sobre la sexualidad cuando en la realidad no dejan de ser más que una descarada pornografía en donde se trata de explotar los aspectos más instintivos del individuo humano.

---

### **ACTIVIDAD:**

---

Los alumnos deben organizarse en grupos de 4 ó 5 personas y discutir

las siguientes preguntas:

1. A qué personaje tratas de imitar y por qué?
2. Formas parte de algún grupo de adolescentes y qué te indujo a hacerlo?
3. Alguien del grupo les dirige y están de acuerdo con sus ideas?
4. Tienes algún modelo en películas, televisión o revistas que sea tu personaje ideal?
5. Has leído revistas pornográficas y cuál es tu opinión sobre ellas?
6. Qué personaje bíblico te atrae más y por qué?

## CAPÍTULO 3

### *QUE VIVAN LOS AMIGOS!*

---

#### OBJETIVOS

---

Terminado el capítulo se espera que el alumno:

1. Defina el concepto respecto al verdadero amigo.
2. Seleccione sus amistades en forma responsable.

---

#### DURACIÓN

---

2 horas

---

#### MATERIAL DIDÁCTICO

---

Láminas de adolescentes que expresen el sentido de compañerismo, láminas ilustradas que den la idea de amigos sanos, afiches que den la imagen de amigos no sanos, acetatos con pautas para elegir amigos y pensamiento sobre el arroyo.

DESARROLLO DEL TEMA
---------------------

Los amigos forman parte de tu nueva vida social ocasionada por tu pubertad. Ellos te hacen sentir apreciado. Sientes que te cuidan y no te vigilan o regañan constantemente. Sientes que los estimas y quieres pasar con ellos mucho tiempo. Notas que tienen los mismos gustos y aversiones tuyas. Los amigos llegan a tener un valor muy especial en esta etapa de tu vida.

Te sorprenderás que a tus padres y parientes mayores rara vez lleguen a aceptar tus amistades. Te reclaman por el mucho tiempo que pasas con ellos. Por la influencia que consideran que están teniendo sobre tu vida, tus decisiones, tus gustos musicales y tu manera de vestir.

---

### **ACTIVIDAD:**

Enfatizando los objetivos propuestos para la clase, los alumnos deben formar grupos de 4 ó 5 personas y discutir las siguientes preguntas:

1. Qué es para usted un amigo?
2. Cómo influyen las amistades en la vida del adolescente?
3. Has tenido problemas en tu casa a raíz de tus amigos?
4. Cuáles podrían ser las consecuencias de una amistad malsana?

Dadas las opiniones, los moderadores las resumirán a la clase y los alumnos las registrarán en sus manuales.

### PAUTAS PARA ELEGIR AMIGOS

“En todo tiempo ama el amigo, y es como un hermano en tiempo de angustia” Proverbios 17: 17.

lo menos 5 factores de riesgo y dos maneras de eludir las malas compañías. Los factores de riesgo y las maneras de eludir tales compañías, deben ser escritos en fichas teniendo en cuenta la siguiente asignación:

PRIMER GRUPO: factores de riesgo relacionados con su propia persona (medio) y manera de eludirlos.

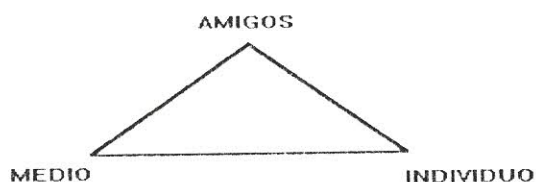
SEGUNDO GRUPO: factores de riesgo relacionados con su medio familiar y como eludirlos.

TERCER GRUPO: factores de riesgos relacionados con el medio social y cómo eludirlos.

Tomando como referencia los siguientes triángulos, cada grupo organiza en el lugar que le corresponde las fichas elaboradas, explicando a la vez el significado de las mismas.

#### MATERIALES:

- »»»» Triángulos elaborados en cartulina.
- »»»» Fichas de cartulina de 10 X 10 cm. (un color diferente para cada grupo).
- »»»» Chinchas o puntillas.
- »»»» Marcadores.
- »»»» Pizarrón o tablero de madera o corcho para pegar el triángulo y las fichas.



Los alumnos registrarán en su manual los riesgos de las malas compañías para su persona, su familia, la sociedad y las sugerencias de como eludirlas.

PARA REFLEXIONAR

“Como un arroyo adquiere las propiedades del suelo donde corre, los principios y hábitos de los jóvenes se tiñen invariablemente del carácter de las compañías que tratan”. (Mensajes para los jóvenes, Pág. 410)

EL PODER DE LA PRESIÓN DE LOS COMPAÑEROS

El principal motivo por el cual el adolescente cede a la presión de sus compañeros se debe a la opinión que tiene de sí mismo. El adolescente que está experimentando tal inseguridad siente la gran necesidad de que los demás estén de acuerdo con él.

La presión del grupo de acuerdo a quienes lo integren puede llegar a:

- ◆ Tener normas buenas, mediocres o perjudiciales.
- ◆ Afecta de un manera u otra al adolescente.
- ◆ Ser aceptados por el grupo. Les da seguridad.
- ◆ La aceptación por los demás ayuda a lograr una imagen positiva de sí mismo.
- ◆ Cuando se tienen normas sanas, la presión del grupo es una fuerza positiva.
- ◆ Cuando la presión es negativa, perjudica al adolescente.
- ◆ Puede inducir al adolescente al uso de drogas, a fumar, a la pornografía, a la promiscuidad.
- ◆ Se llega a caer bajo malas influencias antes de establecer su propio sistema de valores y normas.

#### ENFRENTANDO LA PRESIÓN DEL GRUPO

⇒ Aceptar que en toda relación social la presión de grupo es normal.

⇒ Procurar la búsqueda de apoyo positivo.

⇒ Asimilar de las personas adultas su influencia positiva.

⇒ Procurar que en casa se amplíen las oportunidades de poder elegir por su propia cuenta.

⇒ Buscar maneras diferentes de combatir el temor, pues este impide a los adolescentes ser ellos mismos.

---

#### ACTIVIDAD:

---

### *PARA HACER CON MIS PADRES EN CASA*

*PADRES: cómo pueden ayudarme con la presión de grupo?*

- 1. Reconocer como padres que para los adolescentes es un problema inmenso.*
- 2. Comprender que durante los años de adolescencia lo más importante es ser aceptados.*
- 3. Aceptar el hecho de que para los adolescentes el ser aceptados por sus amigos es más importante que ser aceptados por lo padres.*
- 4. Analizar la realidad de que aunque la mayoría de los adolescentes no quieren ceder a los estilos de vida y las acciones de sus amigos; quieren ser ellos mismos, pero en la mayoría de los casos se carece del sentido de seguridad para resistir la presión de los compañeros.*
- 5. Asumir la responsabilidad de ayudar a sus hijos adolescentes a manejar la presión negativa de los amigos, proveyendo un ambiente sano como el de un grupo juvenil en la iglesia donde pueda sentirse aceptado por compañeros cristianos.*
- 6. Compartir las experiencias y frustraciones del adolescente ante la presión de sus compañeros dándoles aliento.*

Adaptado de Smith, Josie. Cómo formar hijos cristianos en un mundo

no cristiano. Editorial Mundo Hispano. 1990

## CAPITULO III

### Manual Del Alumno

El contenido de este capítulo delinea el manual del alumno. Consiste en un cuadernillo de trabajo para que el alumno desarrolle algunas actividades de la clase y conserve los pensamientos claves. Su compendio alberga secciones de ejercicios, cuestionarios, dinámicas y reflexiones que buscan facilitar el aprendizaje al estudiante respecto al tema de la sexualidad. El manual pretende cubrir la audiencia de maestros, padres y adolescentes.

Su contenido didáctico cubre una intensidad de 30 horas clase. El manual está compuesto por cuatro unidades desarrolladas así:

- PRIMERA UNIDAD : Cambios en mi cuerpo
- SEGUNDA UNIDAD : Cambios como pareja
- TERCERA UNIDAD : Cambios en la familia
- CUARTA UNIDAD : Cambios en la sociedad

### Objetivos Generales Del Manual

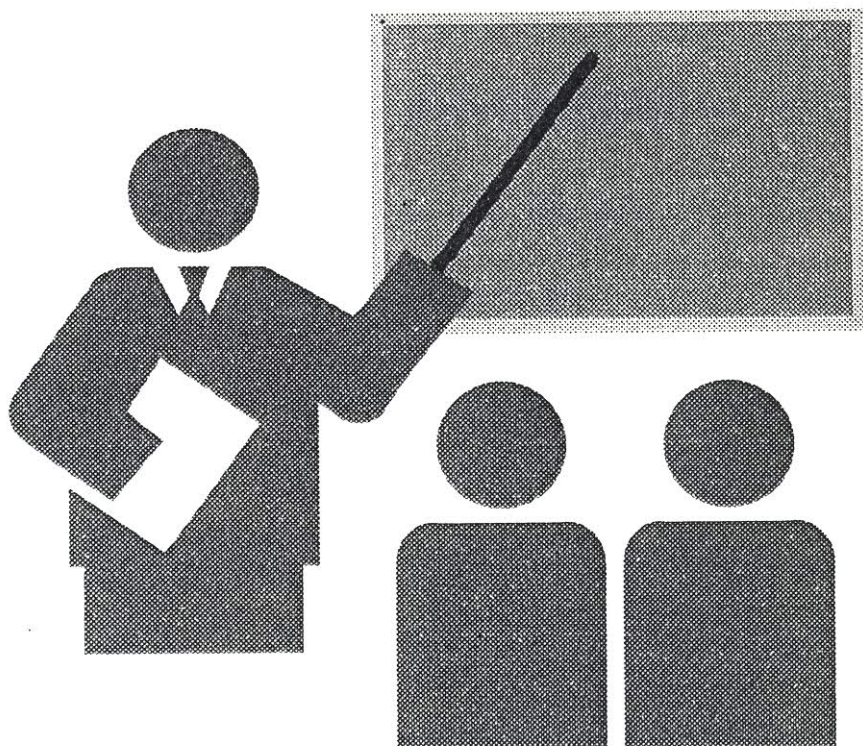
Al finalizar este manual, habrás alcanzado los siguientes objetivos:



1. Tendrás una concepción clara de la sexualidad y sus cambios.
2. Asimilarás el tipo de comportamiento con el sexo opuesto.
3. Obtendrás la idea de cómo manejar las alteraciones a nivel familiar.
4. Recibirás orientación de cómo comportarte en tu medio social.

**MI SEXUALIDAD**

**MI CUERPO ESTÁ CAMBIANDO 70**



**MANUAL DEL ALUMNO**

## **PRIMERA UNIDAD**

### ***CAMBIOS EN MI PERSONA***

Durante el desarrollo de esta unidad consideraré los siguientes temas:

1. Autoestima
2. Autoimagen
3. Pubertad
4. Eyaculación y menstruación
5. Cómo cuidar mi cuerpo

## CAPÍTULO 1

### *LA AUTOESTIMA*

Si gozo en tener una autoestima elevada, estoy en capacidad de disfrutar de una actitud abierta y amable con los demás.

A continuación registro uno de los tres mejores conceptos de autoestima dados por mis compañeros de clase:

Según \_\_\_\_\_ La autoestima es \_\_\_\_\_

---

---

---

Registro a continuación el nombre y la declaración autorizada de uno de los personajes que son citados en la clase y que se refiere a la autoestima.

Según \_\_\_\_\_ La autoestima es \_\_\_\_\_

---

---

---

### VALORO MI VIDA

Si tengo un concepto claro del origen de mi existencia mi autoestima será realizada. Elaboro un listado con mis apreciaciones personales sobre las evidencias acerca de una procedencia de origen divino o las evidencias de un origen de las formas bajas de la vida animal o vegetal.

EVIDENCIAS DE UNA PROCEDENCIA DIVINA
--------------------------------------

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

EVIDENCIAS DE UNA PROCEDENCIA DE ORIGEN ANIMAL O VEGETAL
--

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Soy importante porque soy creación de Dios! Agradezco ahora por las novedades y muchas transformaciones en mi sexualidad y combato los complejos infundidos en mí.

Registro a continuación las cosas valiosas que mis compañeros me dicen que ven en mí. Soy valioso (a) porque:

---

---

---

REFLEXIÓN ADOLESCENTE

“Mientras no debemos pensar en nosotros mismos más de lo debido, la palabra de Dios no condena un debido respeto propio. Como hijos e hijas de Dios, deberíamos tener una consciente dignidad de carácter, en la cual el orgullo y la importancia de sí mismos no tienen parte”. *Mente carácter y personalidad, Tomo I. Pág. 266*

## CAPÍTULO 2

### *AUTOIMAGEN*

La autoimagen tiene relación con la actitud que tengo hacia mi persona.

Estoy en una etapa en la que comienzo a preocuparme más por mi apariencia física que por cualquier otro aspecto de mi vida personal.

Registro de acuerdo a las declaraciones dadas por mis compañeros, las mayores preocupaciones de la apariencia física en los adolescentes son:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

### LA POSTURA FÍSICA

Qué es lo que tiende a producir un porte erguido? \_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.

De acuerdo a mi sexo resumo la pautas de una postura correcta cuando se está de pie:

CABEZA:

HOMBROS:

BRAZOS:

PECHOS:

RODILLAS:

PIES:

Resumo la postura correcta al sentarse:

Resumo la postura correcta al caminar:



## REFLEXIÓN ADOLESCENTE

“La gente viaja a otros continentes para asombrarse por la altura de las montañas, las gigantescas olas del mar, el largo curso de los ríos, la variedad de océanos, el movimiento circular de las estrellas, y se pasan a sí mismos sin asombrarse” Agustín



**CHICAS**

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

## COMPLEMENTACIÓN

Completo las siguientes frases que hacen referencia a mis cambios físicos y la presión de grupo:

Mi cuerpo y mi crecimiento son \_\_\_\_\_, no tengo porque \_\_\_\_\_ de otros chicos o chicas de mi edad. Me propondré no \_\_\_\_\_ con el de otros.

Debido a un normal \_\_\_\_\_ de mi \_\_\_\_\_, experimento algunas \_\_\_\_\_ que nunca antes había \_\_\_\_\_, no debo atemorizarme por ellas. Son nuevas para mí, hacen \_\_\_\_\_ de mí, de lo que soy.

#### REFLEXIÓN ADOLESCENTE

A mi edad Jesús conversó espontáneamente con los doctores de la ley y crecía en sabiduría y estatura y en gracia para con Dios y los hombres. El es digno ejemplo de pubertad para mi vida.

## CAPÍTULO 4

### *EYACULACIÓN Y MENSTRUACIÓN*

Tanto eyaculación en los chicos como la menstruación en las chicas, forman parte de la misma etapa que se conoce como la pubertad.

#### LA EYACULACIÓN

La eyaculación es el proceso biológico del sexo masculino en el cuerpo del hombre experimenta la máxima emoción.

Llena a continuación los espacios en blanco sobre:

#### LA HISTORIA DE UN ESPERMATOZOIDE

Escuchemos el relato contado por el Señor Espermatozoide. Los nombres resaltados son los que debemos grabar. Mi nombre es \_\_\_\_\_: palabra del griego sperma que quiere decir semilla y zool, animalillo. soy producido en la fábrica llamada \_\_\_\_\_ de mi amito pepe que desde los doce años la fundó. Está ubicada en medio de sus

piernitas y protegida por un saco llamado \_\_\_\_\_. Mi vida está destinada para realizar un largo recorrido que ahora les voy a contar.

Mi señal de partida la dará mi amito con su despertador llamado \_\_\_\_\_. Este despertador envía a su mensajero que se llama HEF (una hormona). HEF ordena a la fábrica que comiencen a trabajar para producir muchos espermatozoides como yo.

Para ser producidos requerimos de una temperatura correcta. Esta temperatura es generada por el saco \_\_\_\_\_ dentro del que está la fábrica. Después de que hemos sido producidos, permanecemos muy poco tiempo en la fábrica.

Iniciado el viaje arribamos a un pequeño lugar de descanso que en relieve esta encima de la fábrica llamado \_\_\_\_\_. En \_\_\_\_\_ logramos engordar y crecer. Ja, ja, ja!. Aquí nos reímos porque nos parecemos todos a puros renacuajos. Pues la gordura nos hizo crecer la cabeza y nos salió una larga cola. Además nos movemos como los renacuajos en el agua.

Después de disfrutar de \_\_\_\_\_ nos metemos por un canal llamado \_\_\_\_\_. Dicen que es un largo tubo que se dobla y asciende en el cuerpo de mi amito Pepe.

Al fin continúa el viaje. Comenzamos un ascenso en el cuerpo de mi amito Pepe a lo largo del canal. Como necesitamos energía para el largo recorrido nuestro amito Pepe ordena a una pequeña estación llamada \_\_\_\_\_ que vierta azúcar a lo largo del canal que estamos recorriendo.

Ahora provistos de energía llegamos a una bifurcación en el camino. Viajaremos por una senda conocida como \_\_\_\_\_ Ya en este conducto sabemos que tenemos que nadar un largo trecho. Requerimos de suficiente agua para el nado. Afortunadamente \_\_\_\_\_ se encuentra exactamente en medio de un tanque de almacenamiento de agua lechosa conocido como \_\_\_\_\_.

Este tanque vierte en el momento de pasar nosotros el líquido lechoso en el camino. Ahora todos nosotros totalmente untados del azúcar que nos regó la pequeña estación \_\_\_\_\_ y empapados por el agua lechosa del tanque \_\_\_\_\_ damos un nuevo aspecto. A la mezcla de los tres nos llaman \_\_\_\_\_.

El camino \_\_\_\_\_ está por terminar,

tomamos ahora uno nuevo que lleva por nombre \_\_\_\_\_. Este camino es largo y la región que atraviesa se llama \_\_\_\_\_.

A comienzo del camino \_\_\_\_\_ hay dos tanquecitos conocidos como \_\_\_\_\_. Su misión es mantener el camino limpio a nuestro paso, pues este camino es usado diariamente para transportar un líquido desechable que se llama orina. Las dos estaciones lanzan su líquido limpiador que desinfecta al camino para nuestro paso por él. Una vez recorrido este camino llegamos a la desembocadura llamada Meato. Aquí termina nuestro recorrido para salir del cuerpo de nuestro amito Pepe.

## LA MENSTRUACIÓN

Todos los meses el aparato genital de la mujer se prepara para una posible fecundación. Si esto no sucede el óvulo sin fecundar es arrojado por la vagina al exterior, a este proceso natural se le define como menstruación.

Llena los espacios que aparecen en blanco sobre:

## LA HISTORIA DE UN ÓVULO

Buenos días!



Mi nombre es \_\_\_\_\_ y nací en la ciudad \_\_\_\_\_, ubicada en la profundidad de la pelvis de mi ama Tolita; ligeramente debajo y a un lado de su ombligo. Paralela a mi ciudad existe otra y son gemelas. Ambas tienen forma oval y miden 4 cm de largo, 2.5 cm de ancho y 2 cm de espesor.

Cuando era una bebita me llamaban folículo. Conmigo se calcula que nacieron entre 200.000 a 400.000 compañeras a la vez. Esto hace ya unos once, doce, trece o catorce años. Durante este tiempo permanecimos profundamente dormidas.

Cuando Tolita llegó a una de estas edades una orden de su cerebro fue enviada a una nodriza suya llamada \_\_\_\_\_ para que nos diera atención especial. Dicen que su profesión es ser glándula y que es del tamaño de un fríjol. \_\_\_\_\_ envió una mensajera llamada \_\_\_\_\_ hasta mi ciudad para despertarnos. Una vez despiertas algunas de nosotras comenzamos a desarrollarnos y fue así que yo les gané y me convertí en adulta.

La ciudad \_\_\_\_\_ tiene una ley: mayores de edad no viven allí. Así que tuve que irme. Fuera de la ciudad se ven unos pequeños dedos. Todos parecían decirme: “ven por aquí a la trompa de falopio” Los llaman \_\_\_\_\_ . Tomé la dirección de uno y llegué al camino \_\_\_\_\_ . Dicen que por ese camino suelen subir unos

muchachos llamados espermatozoides a gran velocidad y el primero de ellos que se encuentre conmigo me toma como su compañera por el resto de la vida. El acto se llama \_\_\_\_\_.

Continué explorando el camino. El recorrido para salir del cuerpo de mi ama Tolita dura un promedio de 28 días. Pasé por un lugar llamado \_\_\_\_\_ . Después entré a la \_\_\_\_\_ y más adelante a \_\_\_\_\_. Por todo el camino fui encontrando unas estructuras vibráticas llamadas \_\_\_\_\_. Todas me ayudaron a transportar.

Finalmente llegué a una cavidad amplia conocida como \_\_\_\_\_. Allí Tolita precavida y considerada conmigo aparejó un nido formado de sangre para recibirme en caso de haberme cazado con un espermatozoide para que viviéramos allí por nueve meses. En la región de \_\_\_\_\_ existe otra ley: si no hemos sido fecundadas debemos abandonar el lugar para otra colega que repetirá mi historia. Así que con mi nido de sangre abandoné el útero pasando por un orificio llamado \_\_\_\_\_. Cuando salí de allí llegué a una nueva cavidad conocida por \_\_\_\_\_.

Al final de esta cavidad me encontré con una membrana cubriendo la salida.

Se llama \_\_\_\_\_ y tiene unas pequeñas perforaciones por donde salí con todo el nido de sangre. Para poder salir con coroteo me demoré entre tres y cuatro días. Aquí terminó mi historia.

#### PARA HACER EN CASA CON MIS PADRES

Reunido (a) con tus padres en casa leerás con ellos la siguiente lista de temas recomendada por el Doctor James Dubson titulada: “Qué debería decirle a mi hijo preadolescente cuando hablo de sexo con él?”.

#### INSTRUCCIONES QUE SEGUIRÁS:

1. Busca un momento en que tus padres no estén tan ocupados de trabajo.
2. Prepara un lugar cómodo donde se puedan sentar los tres.
3. Diles que tienes algo muy importante que decirles.
4. Siéntate en medio de ellos.
5. Lee la pregunta introductoria, luego tus padres leerán alternadamente la siguientes declaraciones.

#### EJERCICIO:

Hijo (a): Me encuentro en la preadolescencia o ya en la adolescencia.

Qué deberían decirme sobre la sexualidad?

Padres: (Leerán a la vez) Debemos desde ahora hablarte sobre:

Padre 1. Función de las relaciones sexuales en el matrimonio.

- Madre 2. Anatomía y fisiología del hombre y la mujer.
- Padre 3. Proceso del embarazo y del nacimiento.
- Madre 4. Poluciones nocturnas (“sueños húmedos”).
- Padre 5. Masturbación.
- Madre 6. Sentimientos de culpa y fantasías sexuales.
- Padre 7. Menstruación.
- Madre 8. Moralidad y responsabilidad sexual.
- Padre 9. Enfermedades venéreas.
- Madre 10. Características secundarias que se presentan debido a cambios glandulares (vello púbico, desarrollo sexual general, aumento del interés por el sexo, etc.).

El ejercicio termina poniéndote de acuerdo con tus padres sobre qué tema tratar primero. Cuándo lo tratarán y cuales después.

## CAPÍTULO 5

### *COMO CUIDAR MI CUERPO*

Mi cuerpo está cambiando rápidamente, por lo que necesito atenderlo con esmero.

Registro los nombres de los cinco grupos de alimentación básica para mi crecimiento:

1. \_\_\_\_\_.
2. \_\_\_\_\_.
3. \_\_\_\_\_.
4. \_\_\_\_\_.

Los ocho principios naturales que me permitirán disfrutar sana, confiada y alegremente mi vida adolescente son:

- 1.
- 2.
- 3.

- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

De los ocho principios considerados, los que menos estoy practicando

son:

1. \_\_\_\_\_.
2. \_\_\_\_\_.
3. \_\_\_\_\_.
4. \_\_\_\_\_.

REFLEXIÓN ADOLESCENTE

“Deje que su alimento sea su medicina y su medicina su alimento”.

Hipócrates

## **SEGUNDA UNIDAD**

### ***NUESTROS CAMBIOS COMO PAREJA***

Durante el desarrollo de esta unidad consideraré los siguientes temas:

1. Replanteamiento de roles
2. Vivencias y mitos adolescentes
3. Preparación para el noviazgo

## CAPÍTULO 1

### *REPLANTEAMIENTO DE ROLES*

Desde mi nacimiento, cuando mis padres supieron cual era mi sexo comenzaron a asignarme papeles determinados.

Los niños deben resaltar su fuerza. Las niñas se tratan con suma fragilidad.

A esos papeles asignados por la familia o la sociedad se les conoce con el nombre de roles.

En la siguiente actividad, selecciono los roles con los que estoy de acuerdo con un sí y un no para los que no:

1. Los hombres y las mujeres pueden pensar, sentir y hacer las mismas cosas sin existir diferencias.
2. Los hombres no lloran.
3. Las mujeres no deben jugar fútbol ni practicar boxeo, pues son deportes masculinos.
4. La mujer fue creada para el matrimonio y la maternidad.
5. Los hombres no deben arreglar la casa.
6. Las mujeres son las que deben atender a los hijos.
7. La infidelidad se ve muy mal en la mujer, el hombre no tiene problema.



De la selección hecha, explico resumidamente por qué mi opinión

negativa o positiva.

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Cuál es mi apreciación de los roles establecidos en la siguiente declaración bíblica?

“No vestirá la mujer traje de hombre, ni el hombre vestirá ropa de mujer; porque abominación es a Jehová tu Dios cualquiera que esto hace”.

Deuteronomio 22: 5

Discuto en la clase las preguntas que el profesor haga al respecto.

Defino el significado de las siguientes palabras:

PRINCIPIO:

MITO:

PREJUICIO:

CENSURA:

ROL:

TRADICIÓN:

Cuál es mi opinión sobre el término unisex? Complete la siguiente

declaración:

Cano (1994), declara que lo unisex es un \_\_\_\_\_ a la verdadera sexualidad; y que no puede serlo \_\_\_\_\_ porque la naturaleza se

\_\_\_\_\_.

Qué es lo que declara la señora de White respecto a la ropa?:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Considero que de acuerdo a mi edad y a mi sexo los roles que debo desempeñar son los siguientes:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## CAPÍTULO 2

### *VIVENCIAS Y MITOS ADOLESCENTES*

Sé lo que son los mitos? Al menos sé que tengo alguna idea, se entiende tradicionalmente por mito la aceptación de creencias y hechos como seguros y ciertos, sin haberlos comprobado:

A continuación completo las frases respecto de algunos mitos de la menstruación:

- ◇ La menstruación es una \_\_\_\_\_.
- ◇ Durante el período menstrual la mujer \_\_\_\_\_.
- ◇ La menstruación interrumpe la participación religiosa.
- ◇ La menstruación es sinónimo de inmundicia.
- ◇ La menstruación \_\_\_\_\_, por la sangre \_\_\_\_\_.

Los médicos han comprobado que nada malo puede sucederle a una joven porque se dé un baño durante los días de la menstruación. Durante el período menstrual no tienes ningún problema que te impida una vida normal, puedes participar en actividades deportivas y otras.

## MITOS DEL CHICO ADOLESCENTE

Igual que las niñas, los chicos en la edad de la pubertad y la adolescencia también se encuentran con sus propios mitos. Lleno los espacios y completo las frases de algunos de ellos:

⇒ Se es afeminado si \_\_\_\_\_ están \_\_\_\_\_.

⇒ Los hombres que realizan \_\_\_\_\_ son \_\_\_\_\_.

---

**ACTIVIDAD:**

---

Con cuatro compañeros, comparto mi propia concepción de los mitos y de cuántos he oído hablar. Formo con ellos un listado y lo presentamos a la clase para ser discutidos por todos.

## CONCEPCIÓN DE MITOS

1.

2.

3.

4.

5.

- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

### REFLEXIÓN ADOLESCENTE

“Al estudiarse el mecanismo del cuerpo, se debería dirigir la atención a su maravillosa adaptación de los medios al fin, a la armoniosa acción y dependencia de los diferentes órganos”.

La Educación

## CAPÍTULO 3

### *PREPARACIÓN PARA EL NOVIAZGO*

En mi etapa adolescente puedo confundir mi atracción por personas del sexo opuesto con el sentimiento del amor.

Describo cinco cosas que siento que me hacen acercar a las personas del sexo opuesto:

- a)
- b)
- c)
- d)
- e)

Describo cinco cosas que me gustaba hacer hace dos años atrás y que ahora no me gusta:

- a)
- b)
- c)
- d)
- e)

Describo tres cosas que me gusta hacer ahora y que antes no me

llamaban la atención:

a)

b)

c)

Mi apreciación sobre las personas del sexo opuesto que tienen mi edad

es que son:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

REFLEXIONO SOBRE MIS SENTIMIENTOS

Mis propias preguntas:

CHICAS:

1. Qué siento cuando veo un muchacho que me gusta.
2. Qué siento cuando me habla.
3. Qué siento cuando me ignora.
4. Qué cosas me agradan y desagradan en el trato con los chicos.

CHICOS:

1. Qué siento cuando veo una niña que me gusta.



2. Qué siento cuando me habla.
3. Qué siento cuando me ignora.
4. Qué cosas me agradan y desagradan en el trato con las chicas.

REFLEXIÓN ADOLESCENTE

“Amar no es mirarse a los ojos, sino mirar juntos en la misma dirección”.

A. de Saint Exupery

## **TERCERA UNIDAD**

### ***CAMBIOS EN LA FAMILIA***

Al concluir esta unidad estaré en la capacidad de reconocer los cambios que mi etapa de pubertad introduce en el ambiente familiar y conoceré como desenvolverme en el espíritu de la equidad. Conoceré acerca de:

1. Adolescencia y vida familiar
2. Conflictos familiares

## CAPÍTULO 1

### *ADOLESCENCIA Y VIDA FAMILIAR*

Mi pubertad y adolescencia, reclaman el esfuerzo mutuo de mi parte y de parte de mis padres para un entendimiento satisfactorio, Puesto que mi etapa me induce a buscar la independencia.

Completaré a continuación las frases siguientes que me enseñan a comprender a mis padres:

- Mis padres \_\_\_\_\_ que yo, están \_\_\_\_\_ a comunicarse con \_\_\_\_\_ que ya no soy niño o niña, pero que tampoco soy una \_\_\_\_\_.
- No debo usar el estereotipo “nadie \_\_\_\_\_” o “es inútil \_\_\_\_\_”. Me expresaré \_\_\_\_\_.
- Mis padres no tienen \_\_\_\_\_, o la solución para todos mis \_\_\_\_\_. Ellos Son tan \_\_\_\_\_ como yo.

- Aunque me \_\_\_\_\_ abierta y sinceramente debo hacerlo sin \_\_\_\_\_ o \_\_\_\_\_ a los demás.

QUÉ ESTÁ OCASIONANDO CAMBIOS EN MI AMBIENTE FAMILIAR?

Anoto ocho razones que expone mi profesor:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

## CAPÍTULO 2

### *CONFLICTOS FAMILIARES*

En mi adolescencia, empiezo a ejercitarme para hacerme independiente. Tomo decisiones sobre asuntos que en el pasado eran tomados casi exclusiva por mis padres. Esto ocasiona conflictos que alteran el tradicional ambiente familiar.

Escribo los dos siguientes conflictos que he tenido en casa:

1.

2.

Completo la lista de los choques más comunes en la adolescencia con los padres según Papalia y Olds (1994):

- Asuntos como \_\_\_\_\_.
- Oficios \_\_\_\_\_.
- Hora \_\_\_\_\_.
- Uso del \_\_\_\_\_.

● \_\_\_\_\_ (no muy frecuente).

Contesto las siguientes preguntas:

1. Qué oficios domésticos me incomodan?
2. Cómo me siento al incumplir una cita?
3. Qué me ha pasado cuando llego a casa después de la hora fijada?
4. Qué conflictos he tenido a nivel familiar respecto a mi ropa?
5. Qué me gusta hacer en mi tiempo libre?
6. He tenido algún problema respecto al fumar o el beber?

Escribo dos versículos de la Biblia que contienen patrones bíblicos a seguir en mis conflictos familiares:

## SENCILLOS ELEMENTOS QUE PREVIENEN CONFLICTOS HOGAREÑOS

***DEBO COMPRENDER QUE:***

- Mis padres han estado acostumbrados a protegerme y que les cuesta pensar que he crecido y ya no soy un niño o una niña.
- Mis padres han estado siempre usando sus propias habilidades y talentos y se les hace difícil entender que tengo los míos propios.
- Mis padres se han habituado a hacer las cosas y se les olvida delegarme participación hogareña.

***MIS PADRES DEBEN COMPRENDER QUE:***

- Los adolescentes necesitan ser ellos, actuar, crear, ser espontáneos; por ende los padres no deben tomar decisiones por mí.
- Lo que necesita el preadolescente es que se le ayude a desarrollar sus propias habilidades y talentos.
- Deben fomentar mi iniciativa y creatividad, apoyando mis capacidades y brindándome oportunidades en el hogar.

## PARA HACER EN CASA CON LOS PADRES

Considerar con los padres en el hogar los errores más comunes en el manejo de los adolescentes. Padres, por favor tengan en cuenta que:

- Soy un (a) adolescente y que ustedes también lo fueron.
- Un error de los padres es no brindar apoyo a los hijos.
- A veces se le exige al hijo más de la cuenta.
- Se castiga en algunas ocasiones de manera severa nuestras equivocaciones.
- No se nos comparte la toma de decisiones.
- El cariño debe de ser igual al control.
- Su independencia es el equivalente del abandono.
- Necesitamos el estímulo.

### REFLEXIÓN ADOLESCENTE

“Existen dos libertades: la falsa, en la que uno es libre para hacer lo que quiere; y la verdadera, en la que uno es libre para hacer lo que se debe”.

Charles Kingsley



## **CUARTA UNIDAD**

### ***CAMBIOS EN LA SOCIEDAD***

En esta unidad consideraré la influencia que ejerce la sociedad en mi vida adolescente y cómo manejarla apropiadamente. Los siguientes son los temas a tratar:

1. Contexto social e ideológico del adolescente
2. Adolescencia en los medios de comunicación
3. Que vivan los amigos

## CAPÍTULO 1

### *CONTEXTO SOCIAL E IDEOLÓGICO DEL ADOLESCENTE*

Fermo parte de una sociedad con diversas formas sociales: las tradicionales, las indígenas, las rurales y las urbanas. Esto hace que los niveles de desarrollo de la vida adolescente varíen notablemente.

A continuación marcaré con una X mis apreciaciones negativas o positivas respecto a cómo son considerados los adolescentes en mi país.

A mi me parece que los adolescentes en Colombia son:

	SI	NO
1. Chicos con grandes virtudes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Seres con muchas posibilidades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Personas muy creativas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Chicos inteligentes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Individuos generosos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Chamacos corteses y amables.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Chicos francos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Seres con visión del futuro.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Elementos defectuosos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Personas muy torpes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Individuos irresponsables.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Chicos con tendencias delincuentes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Una generación perdida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Individuos revolucionarios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Personas responsables.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

A mi edad Jesús formó parte del medio social y se relacionó con los grandes doctores de la Ley. De su adolescencia puedo aprender que:

- Crecía en sabiduría, en edad y en gracia para con los hombres.
- Tenía sed del conocimiento de Dios.
- Hacía preguntas profundas.
- Hacía ver la verdad desde un nuevo punto de vista.
- Los doctores quedaban asombrados de sus respuestas.
- Daba profundidad de significado a las escrituras.
- Excedía en su comprensión teológica a los doctores de la Ley.
- Sus palabras conmovían los corazones.
- Su modestia y gracia juvenil desarmaba prejuicios.
- Se preguntaban de dónde tenía tanto conocimiento.

Con 4 o 5 personas compañeros hago un listado de lo que me gustaría hacer para bien de la sociedad. Lo compartimos luego con la clase:

1.

2.

3.

## CAPÍTULO 2

### *ADOLESCENCIA EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN*

Debido a mi afanosa búsqueda de identificación experimentada por mi adolescencia, el medio social comienza a tener una enorme repercusión sobre mí.

Con varios compañeros analizamos la influencia que están ejerciendo los medios de comunicación en los adolescentes:

1. A qué personaje trato de imitar y por qué?
2. Formo parte de algún grupo de adolescentes y qué me indujo a hacerlo?
3. Estoy de acuerdo con las ideas del líder de mi grupo?
4. Tengo algún modelo en películas, televisión o revistas que es mi personaje ideal?
5. He leído revistas pornográficas y cuál es mi opinión sobre ellas?
6. Qué personaje bíblico me llama más la atención y por qué?

## CAPÍTULO 3

### *QUE VIVAN LOS AMIGOS!*

Mis amigos forman parte de mi nueva vida social ocasionada por mi pubertad y adolescencia.

Con un grupo de compañeros considero las siguientes preguntas:

1. Qué es para mi un amigo?
2. Cómo influyen las amistades en la vida del adolescente?
3. He tenido problemas en mi casa a raíz de mis amistades?
4. Cuáles podrían ser las consecuencias de una amistad malsana?

#### COMPLEMENTO:

Es muy importante buscar compañeros que:

- ✓ Amen el \_\_\_\_\_ trabajosamente hacia \_\_\_\_\_.
- ✓ Temen y \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_.
- ✓ Busquen \_\_\_\_\_ una \_\_\_\_\_ norma.
- ✓ Se pueda \_\_\_\_\_ como personas fieles \_\_\_\_\_.
- ✓ Les ayudarán \_\_\_\_\_.
- ✓ Sean \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.
- ✓ Tengan un \_\_\_\_\_.

## PARA REFLEXIONAR

“Entre dos individuos, la amistad nunca viene dada, sino que debe conquistarse indefinidamente”.

Simone De Beauvoir

## CAPITULO IV

### Resumen, Conclusiones Y Recomendaciones

Este proyecto se dividió en cuatro capítulos. El capítulo I planteó el problema, los antecedentes, el trasfondo filosófico, la declaración del problema, el propósito del proyecto, sus objetivos, definición de términos, delimitaciones, metodología y organización del proyecto.

El capítulo II es el manual del educador. En él se insertó el material sugerente para las clases de educación sexual del grado 7o de enseñanza básica. El manual se dividió en cuatro unidades: la primera unidad trató los cambios en la persona, la segunda unidad cubrió los conceptos de cambio en la pareja, la tercera unidad los cambios en la familia y la cuarta unidad consideró los cambios en la sociedad. En cada unidad se siguió una secuencia que conservó objetivos, tiempo, material didáctico, actividades y desarrollo del tema.

El capítulo III es el manual del estudiante. Este manual quedó conformado por las cuatro unidades del manual del educador, solo que estructurado para realizar trabajos en clase y actividades del alumno.

El capítulo IV resume en esbozo la información globalizada de cada uno de los tres capítulos anteriores; sintetiza una serie de conclusiones y dictamina un conjunto de recomendaciones a seguir.

### Conclusiones

Al contemplar la elaboración del presente proyecto, se ha arribado a las siguientes conclusiones:

Teóricamente este trabajo: Aporta a los educadores un material útil para el desempeño de sus labores de formación y orientación sexual de adolescentes; condensa principios con una cosmovisión cristiana de la sexualidad a la luz de la Biblia.

Metodológicamente el proyecto: Facilita a educadores, estudiantes y padres de familia el abordamiento de una educación sexual sin complejidades, en forma comprensible y despojada de elementos que induzcan a la morbosidad.

Prácticamente el trabajo ofrece a los beneficiados: La comprensión de los propósitos de la sexualidad desde la perspectiva divina; su importancia en



el desarrollo humano; la eliminación de mitos y tabúes que han deformado la verdadera sexualidad; tomar actitudes correctas en el manejo de la sexualidad; valorar la sexualidad desde la tónica de una filosofía correcta en la vida humana.

### **Recomendaciones**

De este proyecto surgen las siguientes recomendaciones:

Teóricamente: Se insta a la consecución de nuevos materiales que fortalezcan las ideas y conceptos ya expuestos, y a la ampliación de la visión del tema tratado.

Metodológicamente: Se desafía a nuevas estructuras que faciliten el sistema de la enseñanza y haga aun más fácil y comprensible la asimilación del tema a los educandos.

Prácticamente: Programar algunas clases para estudiantes que ya cursaron el 7o grado pero que no recibieron educación sexual para este grado; citar algunas reuniones de padres de familia informándoles del contenido del programa y de la importancia del apoyo que se le pueda brindar al alumno en el hogar; enviar las impresiones y sugerencias respecto al contenido del programa a la sede de la Unión Colombiana de los Adventistas del Séptimo Día para realizar los cambios factibles en nuevas ediciones.

En cuanto a la didáctica: Es conveniente que el educador desarrolle al máximo sus conocimientos de la sexualidad para alumnos entre 12 a 15 años; es muy importante que el educador prepare adecuadamente la exposición de su clase.

En cuanto al aprendizaje: Se sugiere que cada estudiante tenga su manual para efectos de los ejercicios y actividades requeridas; que se sigan las pautas trazadas en el manual del alumno para efectos de asimilación del aprendizaje.

En cuanto a la modalidad de exposición: Se recomienda que el material se cubra mediante la exposición de una clase semanal.

En cuanto a condiciones físicas: Se recomienda que el lugar donde se dé la clase, reúna condiciones físicas tales como: limpieza, ventilación, amplitud para las dinámicas sugeridas y un ambiente agradable. Conviene que el lugar de la clase tenga los materiales requeridos como: pizarrón, retroproyector, video, portafolios, láminas, ilustraciones y otras propicias a la exposición.

### Reflexión

No hay duda que una adecuada educación sexual que forme hombres y mujeres en el entorno integral de espíritu, alma y cuerpo; dará engendro a civilizaciones más estables y responsables.

Educación sexual es un programa que Colombia lo requiere, el mundo lo necesita, cada estrato social alto o bajo de la sociedad lo solicita lo requiere. Añada el Altísimo a esta iniciativa su bendición de prosperidad y éxito para que las nuevas generaciones en proceso de formación, sean cimentadas con la base de sanos principios morales y éticos que les haga responsables con su propio cuerpo, con el cuerpo ageno, con la vida en familia y con su influencia en la sociedad.

## BIBLIOGRAFÍA

- AGUILAR, Eduardo. Domina la autoestima. México. Arbol, 1993.
- ALVAREZ DÍAZ, Manuel. Qué le pasa a mi cuerpo?. Santafé de Bogotá. Ediciones Paulinas, 1992.
- ALVAREZ DEL REAL, Eloisa. Cómo conocer y resolver los problemas emocionales de los hijos. Panamá. Editorial América, 1988.
- BRIGHT, BILL y Varios. Cómo formar hijos cristianos en un mundo no cristiano. Estados Unidos de América. Editorial Mundo Hispano, 1990.
- BRUNO, Jorge y Mauricio. Los jóvenes preguntan sobre el sexo. Miami. Publicadora Interamericana, 1995.
- CARO NIÑO, Hugo. Las dimensiones de la sexualidad. Santafé de Bogotá. Editorial Universitaria de América, 1994.
- CALDERÓN, Mary y RAMEY, James. Cómo hablar con tus hijos sobre el sexo. Barcelona. Ediciones Juan Granica, 1987.
- CLEMENS, Harris y BEANS, Reynold. Cómo desarrollar la autoestima en los niños. Bogotá. Círculo de Lectores, 1988.
- CHAIJ, Enrique. Sobre el sexo y el amor. California. Publicaciones Interamericanas (APIA), 1994.
- DOMINICOS, Hermanos de La Presentación. Descubre tu fuerza sexual. Santafé de Bogotá. Indo American Press Service Editores, 1993.

- DUQUE, Hernando y SIENA, Rebeca. 25 temas sobre la educación de los hijos. Santafé de Bogotá. San Pablo, 1994.
- EDENS, David. Estoy creciendo y estoy cambiando. Editorial Mundo Hispano, 1976.
- ESTRADA, Antonio y Olga. Sexo y realidad. Montemorelos. Pacific Press de México, 1992.
- HOOVER, Jerry. Medicina natural. Medellín - Antioquia. Litoicolven, 1995.
- HUNTER, Emily. Cómo ser encantadora. Casa bautista de Publicaciones, 1989.
- HUNTER, Wayne y Emily. Cómo ser un joven ideal. Casa bautista de Publicaciones, 1980.
- KNIGHT, Juan. La joven moderna y el sexo. Miami. Asociación Publicadora Interamericana, 1980.
- MORALES PAEZ, Guillermo. Sociología de la familia. Bogotá. Centro de Enseñanza Descolarizada, 1984.
- McDOWELL, Josh. Por qué esperar? Lo que usted necesita saber sobre la crisis sexual del adolescente. Miami. Editorial Unilit, 1990.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. Proyecto nacional de educación sexual, para la vida y el amor. Santafé de Bogotá, 1993.
- PAPALIA, Diane E. Y OLDS, Sally W. Psicología del desarrollo. México. Programas Educativos, 1986.
- PAPALIA, Diane y OLDS, Sally. Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia. México, 1994.
- RENA, Daniel y LANFRANCHI, Nora. Mi cuerpo está cambiando. Ediciones Paulinas, 1994.

Revista Latinoamericana de Sexualidad. Volumen 3, número 1, (1988).

RISO, Walter. Aprendiendo a quererse a sí mismo. Medellín, 1990.

RICHARDSON, Frank H. Solo para muchachas. El Paso TX. Casa Bautista de Publicaciones, 1986.

SATIR. Relaciones humanas en el núcleo familiar. México. Editorial Pex, 1981.

VAN PELT, Nancy. Desarrollo integral de los adolescentes. Miami. Asociación Publicadora Interamericana, 1989.

VAN PELT, Nancy. Cómo triunfar en el amor. California. Publicaciones Interamericanas, 1988.

VARGAS, Elvia y clara. Me respeto 7. Santafé de Bogotá. Voluntad, 1993.

WHITE, Ellen. Mente carácter y personalidad. Florida. Asociación Publicadora Interamericana, 1977.

ZIMMERMANN, Max. Sexualidad programa educativa. Madrid. Cultural, 1995.