

Capítulo 1

La sexualidad y tú

Lección 1

La sexualidad y cómo tomar decisiones responsables

Lección 2

La adolescencia y el desarrollo

Lección 3

La adolescencia: tiempo de cambios

EL ENFOQUE EN LA SALUD

Elementos visuales.

Durante la adolescencia se desarrolla y madura el sentido de masculinidad y feminidad de una persona. ¿De qué forma afecta este proceso la imagen que un adolescente tiene de sí mismo?



La sexualidad y cómo tomar decisiones responsables

ADQUIRIR VOCABULARIO

sexualidad (pág. 4)
autoconcepto (pág. 5)
meta (pág. 7)

GUÍA DE LECTURA

CONCENTRARSE EN LAS IDEAS PRINCIPALES

En esta lección, aprenderás a:

- Explicar cómo se desarrolla la sexualidad.
- Identificar los cambios físicos, mentales/emocionales y sociales que ocurren durante la adolescencia.
- Identificar las habilidades para la toma de decisiones que promueven la salud individual, familiar y comunitaria.
- Resumir las ventajas de buscar consejo y opinión en el momento de tomar decisiones saludables.

ESTRATEGIA DE LECTURA

PREDICE

Repasa con la vista los títulos, los subtítulos y las notas al pie de las ilustraciones. Escribe una lista con las preguntas que tengas acerca de la sexualidad.

Redacta Las personas toman decisiones que afectan su salud a diario. Escribe un párrafo que describa una decisión que hayas tomado recientemente con relación a tu salud física, mental/emocional o social. Luego explica cómo y por qué tomaste esa decisión.

Un tema frecuente que aparece en libros, revistas, películas e Internet es el uso de mensajes sexuales. A menudo los anunciantes tratan de usar mensajes sexuales que los ayuden a vender sus productos. Aun cuando la información y la promoción del sexo parecen estar en todas partes, algunas personas se sienten incómodas al hablar sobre el tema. Para ellos el sexo es un asunto privado y, por lo tanto, no hablan ni formulan preguntas al respecto.

Preguntas acerca de la sexualidad

¿Cómo saben las personas que cuentan con toda la información? Es importante contar con hechos concretos sobre temas sexuales que te ayuden a comprender tu crecimiento y desarrollo. Este libro abordará algunos temas importantes sobre la sexualidad y te ayudará a tomar decisiones responsables que protejan tu salud y prevengan enfermedades.

▶ **La actividad física frecuente es una de las claves para lograr una buena salud física.**

¿Qué actividades físicas disfrutas?



la SALUD al MINUTO

Estrategias para satisfacer las necesidades emocionales de manera saludable

Para salud mental/emocional buena

- ▶ Concéntrate en reconocer las cosas que haces bien y mantente dispuesto a mejorar en las áreas que requieran atención y esfuerzo.
- ▶ Pon atención a tus sentimientos y escucha a tu cuerpo. Ten en cuenta tus altibajos emocionales y encuentra el apoyo que necesitas para afrontar el cambio emocional.
- ▶ Descubre intereses que vayan más allá de tu día escolar participando en actividades después de clases. Un beneficio adicional para expandir tus conocimientos es hacerte de nuevos amigos que compartan tus mismos intereses.
- ▶ Ayuda a las personas necesitadas en tu comunidad, como los adultos mayores, los niños y otras personas que necesiten ayuda. Cuando ofrezcas tu tiempo y tus talentos, te sentirás bien contigo mismo porque estarás haciendo una contribución a la sociedad.

La sexualidad y la salud

Tu **sexualidad** es todo lo que se refiere a ti como hombre o mujer. La forma en que actúas, tu personalidad y tus sentimientos respecto de ti mismo por ser hombre o mujer son parte de tu identidad sexual. Aprender acerca de la sexualidad es un proceso continuo que cambia a medida que creces y te desarrollas. Tu sexualidad es una parte integral de tu salud y bienestar, incluida tu salud física, mental/emocional y social.

La salud física

Si tienes una buena salud física, significa que tienes suficiente energía para desarrollar las actividades de la vida diaria y afrontar el estrés y los retos cotidianos. Cuando gozas de una buena salud física, tu cuerpo puede resistir enfermedades y tú puedes protegerte mejor de las lesiones. Estar sano físicamente requiere

- ▶ dormir al menos ocho horas todas las noches.
- ▶ comer alimentos nutritivos.
- ▶ estar físicamente activo con regularidad.
- ▶ beber ocho vasos de 8 onzas de agua diariamente.
- ▶ evitar sustancias nocivas como el tabaco, el alcohol y otras drogas.

Es igualmente importante cuidar tu aparato reproductor mediante la práctica de conductas saludables. Practica buenos hábitos de higiene, hazte exámenes físicos con regularidad y toma decisiones responsables que te protejan de embarazos no deseados y enfermedades transmitidas sexualmente.

La salud mental y emocional

La salud mental y emocional se relaciona con el modo en que te adaptas a tu entorno. Las personas con una buena salud mental generalmente se sienten bien consigo mismas y tienden a tener confianza en sí mismas. Pueden relacionarse bien con otras

personas y afrontar las exigencias diarias de la vida. Están en sintonía con sus sentimientos y pueden expresarse de manera considerada y apropiada. Han desarrollado madurez emocional, habilidades de pensamiento crítico y además pueden usar la razón.

Todo el mundo necesita sentir que es importante para otras personas y que pertenece a un grupo. Las personas necesitan amar y ser amadas y sentirse valiosas o importantes. Es por esto que necesitan realizarse, hacer contribuciones y ser reconocidas.

Existe una estrecha relación entre la buena salud mental y el **autoconcepto**, o *la imagen mental que tienes de ti mismo*. Desde el comienzo de la lactancia recibes diversas señales de las personas a tu alrededor que influyen en la percepción de ti mismo. El autoconcepto es probablemente el factor más importante que influye en lo que haces. Por ejemplo, tu autoconcepto influye en tu capacidad de hacer elecciones saludables. Es más probable que las personas que se respetan a sí mismas se cuiden mejor que las personas con un bajo autoconcepto.

Es posible que las personas que no provienen de un ambiente estimulante o acogedor participen de conductas de alto riesgo como el consumo de drogas o alcohol. Cuantos más factores de protección hay en la vida de una persona, menor es la probabilidad de que busque amor y aprobación involucrándose en conductas de alto riesgo, como la participación en relaciones sexuales de alto riesgo o el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas. Aprender a comunicarse bien, expresar, comprender y manejar responsablemente las sensaciones sexuales mejora el autoconcepto y la salud mental y emocional.

La salud social

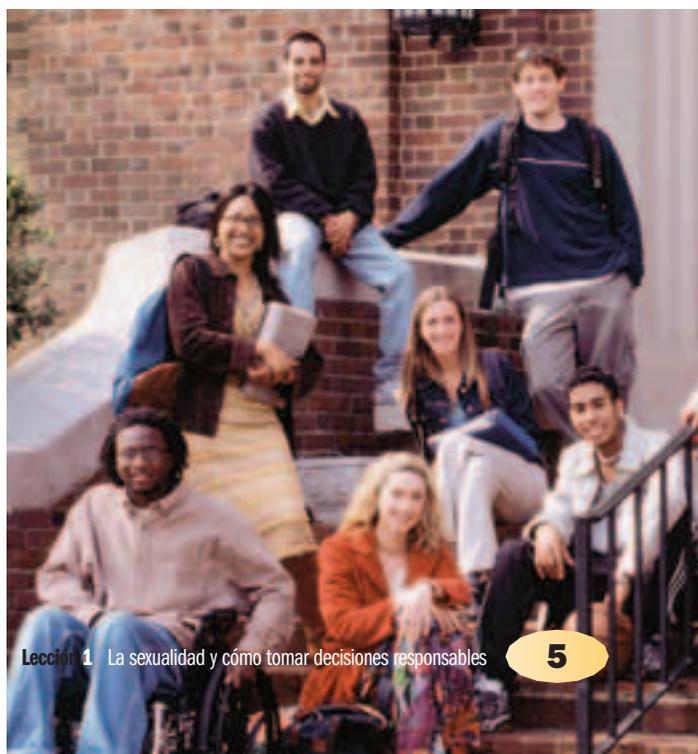
La adolescencia es un tiempo de cambios extraordinarios, no sólo para tu cuerpo, tu mente y tus emociones, sino también para tus relaciones. Durante este periodo, a menudo comienzas a examinar tus valores y creencias y también los de tu familia. Puede que los compares con los de tus amigos y con los de la sociedad en general y comiences a convertir tus propios valores y normas de conducta en un sistema propio de valores. A medida que madures, podrás beneficiarte de buscar consejo y opinión de tus padres o de otros adultos de confianza que te ayuden a tomar decisiones saludables. Este proceso te ayuda a comenzar a construir tu identidad independiente para el mundo adulto.

A medida que prograses, tu salud social también requerirá una mayor capacidad de comunicarse bien y compartir tus sentimientos con los demás. En relación con tu sexualidad, la salud social incluye conocer personas, salir en pareja y desarrollar una variedad de relaciones. Todas tus relaciones crecerán y cambiarán a medida que desarrolles tu sistema de valores personal.



Los mensajes que recibes de los demás ayudan a formar tu autoconcepto, es decir, la imagen mental que tienes de ti mismo.

¿Qué otros factores te ayudan a vivir una vida sana?



Cómo tomar decisiones responsables

Durante la adolescencia te enfrentas continuamente a opciones que pueden tener efectos tanto positivos como negativos en tu estado de salud general. Las decisiones que tomes en algunas de estas situaciones pueden afectar tu vida en los años venideros. Por ejemplo, podrías encontrarte en una situación donde hay alcohol. Necesitas saber cómo decidir lo que debes hacer y considerar las consecuencias para tu salud y seguridad.

Hay decisiones, especialmente sobre tu salud y sexualidad, que pueden ser difíciles de tomar. Cuando te enfrentas a una decisión difícil, es útil dividir esa decisión en pasos más pequeños y manejables. Este modelo para la toma de decisiones puede ayudarte a actuar de un modo que promueva tu salud, tu autoestima y el respeto por los demás. Existen seis pasos básicos para tomar una decisión importante.

- 1. Plantea la situación.** Asegúrate de que el problema esté claro en tu mente. Pregúntate: quién está involucrado, cómo se desarrolló el problema y cuánto tiempo tienes para tomar una decisión.
- 2. Haz una lista de las opciones.** Piensa en todas las formas de resolver el problema que se te ocurran. Consigue la ayuda de tus padres, maestros o amigos de confianza para tener otras ideas.
- 3. Compara los resultados posibles.** Considera las consecuencias de cada opción y usa como guía la palabra **HELP:**
 - ▶ **H** (Healthful/Sana) ¿Qué riesgos para la salud, si existe alguno, presentará esta opción?
 - ▶ **E** (Ethical/Ética) ¿Refleja esta opción lo que tú y tu familia piensan que es correcto?
 - ▶ **L** (Legal/Legal) ¿Quebranta esta opción alguna de las leyes locales, estatales o federales?
 - ▶ **P** (Parental approval/Aprobación de los padres) ¿Aprobarían tus padres o tutores esta elección?
- 4. Considera los valores.** Los valores son las ideas, las creencias y las actitudes acerca de lo importante, que ayudarán a guiar tu estilo de vida. Considera cómo cada opción reflejará tus valores.
- 5. Toma una decisión y actúa.** Reúne toda la información que tengas, toma una decisión responsable y actúa.
- 6. Evalúa la decisión.** Después de haber tomado una decisión y haber actuado, examina las consecuencias de tu decisión. ¿De qué modo tu decisión afectó tu salud y la de los demás? ¿Hubo consecuencias no deseadas? ¿Qué aprendiste que aplicarías en el futuro?



 Cuando enfrentes una decisión difícil, considera tus valores y pregúntate a ti mismo cómo te sentirás finalmente al tomar esa decisión.

La fijación de metas y las decisiones saludables

Una meta es algo que quieres alcanzar que requiere planificación y trabajo. Fijarse metas implica tomar decisiones que te ayudarán a alcanzar una meta que te hayas fijado para ti mismo. Cuando te enfrentas a decisiones que afectan tu salud, como las relacionadas con las salidas en pareja, las relaciones y la sexualidad, las metas claras te ayudarán a tomar decisiones responsables. Estos pasos te ayudarán a alcanzar tus metas.

- 1. Selecciona una meta y anótala.** Haz que sea específica, realista y algo que sea importante para ti y para tu salud.
- 2. Haz una lista de los pasos que darás para alcanzar tu meta.** Divide tu meta en otras más pequeñas y a corto plazo.
- 3. Identifica las fuentes de ayuda y apoyo.** Las fuentes podrían incluir padres o tutores, otros miembros de la familia, amigos, compañeros o maestros.
- 4. Establece un plazo razonable para alcanzar tu meta.** Después de decidir un plazo razonable, ponlo por escrito.
- 5. Evalúa tu progreso estableciendo puntos de referencia.** Revisa periódicamente tu progreso y realiza los ajustes necesarios para ayudarte a alcanzar tu meta.
- 6. Prémiate por alcanzar tu meta.** Elige un premio que sea alcanzable y saludable. Pasar tiempo con una actividad favorita es más realista que comprar un estéreo nuevo.

Lección 1 Repaso

Repaso de la información y del vocabulario

1. Define *sexualidad* y analiza cómo se desarrolla.
2. Identifica y evalúa tres áreas de la salud que se vean afectadas por los cambios que se producen durante la adolescencia.
3. Define *autoconcepto* y explica qué factores influyen sobre el autoconcepto de un adolescente.
4. ¿Cómo puedes aplicar el proceso de toma de decisiones para tomar decisiones responsables?

Razonamiento crítico

5. **Sintetizar.** Haz una lista de los cambios mentales y emocionales positivos que ocurren durante la adolescencia. Describe dos habilidades específicas que puedas desarrollar para promover la buena salud física, mental y emocional para ti mismo, tu familia y la comunidad.

6. **Analizar.** Resume las ventajas de buscar consejo y opinión en el momento de tomar decisiones saludables. ¿Cómo puede el autoconcepto positivo afectar la toma de decisiones? Da dos ejemplos.

Aplicar las habilidades de salud

Fijarse metas. Piensa en una meta importante relacionada con una actividad extracurricular que te gustaría alcanzar. Usa el proceso de fijarse metas para diseñar un plan de acción que te ayude a alcanzar tu meta. ¿Cuáles fueron las decisiones más fáciles de tomar? ¿Cuáles fueron las más difíciles?

La adolescencia y el desarrollo

ADQUIRIR VOCABULARIO

cognitivo (pág. 8)
tarea del desarrollo (pág. 8)
empatía (pág. 11)

GUÍA DE LECTURA

CONCENTRARSE EN LAS IDEAS PRINCIPALES

En esta lección, aprenderás a:

- Identificar las tareas del desarrollo de la adolescencia.
- Demostrar las estrategias para comunicar necesidades, deseos y emociones que conducen a conductas responsables.
- Analizar cómo los cambios durante la adolescencia producen una mayor capacidad para demostrar empatía hacia los demás.

ESTRATEGIA DE LECTURA

EXPLICA

Escribe en tu cuaderno los términos de la sección **Adquirir vocabulario** y agrega una definición con tus propias palabras. Después de leer la lección, compara tus definiciones con las que figuran en el glosario.

Redacta Dobra un papel en tres partes de manera uniforme para formar tres columnas verticales. En la parte superior de cada columna, escribe *Físico*, *Mental/Emocional* y *Social*. Debajo de cada título, escribe cómo has cambiado desde la infancia en cada categoría. Da la mayor cantidad de ejemplos específicos que sea posible.



Si bien algunos de los cambios que ocurren durante la adolescencia se producen a nivel físico, muchos cambios afectan el desarrollo mental y emocional.

Durante la adolescencia se producen cambios físicos, mentales, emocionales y sociales en el cuerpo humano. En la adolescencia también experimentas cambios cognitivos más sutiles que hacen que abordes los problemas de nuevas maneras. Todo el mundo experimenta esto en el proceso de alcanzar la adultez. Los cambios **cognitivos** son cambios *en relación con la capacidad para pensar y llegar a soluciones abstractas*.

Tareas de la adolescencia

En base al trabajo de Robert Havighurst, un sociólogo especialista en adolescencia, existen tareas del desarrollo que los adolescentes deben cumplir durante la adolescencia y la juventud. Una **tarea del desarrollo** es un suceso que tiene que ocurrir a una edad determinada para que la persona pueda continuar su desarrollo hasta la madurez saludable. A continuación se resumen estas tareas:

- ▶ Adaptarse a un nuevo sentido físico de uno mismo y aceptarlo
- ▶ Adaptarse a nuevas capacidades intelectuales y a nuevas exigencias cognitivas en la escuela

- ▶ Desarrollar habilidades más amplias para la expresión verbal que permitan expresar conceptos y necesidades más complejas
- ▶ Lograr y controlar un rol social masculino o femenino y un sentido de identidad personal
- ▶ Establecer metas adultas para el matrimonio y la profesión
- ▶ Establecer independencia emocional y psicológica de los padres
- ▶ Desarrollar relaciones más maduras y estables con los compañeros
- ▶ Adoptar un sistema de valores personales y normas de conducta
- ▶ Desarrollar la madurez de la conducta



A Tu capacidad de pensar a un nivel superior aumenta en la adolescencia. *¿De qué forma te han ayudado a demostrar madurez tus habilidades para la expresión verbal?*

Desarrollo intelectual

Hasta los 12 años, los niños piensan en términos “concretos” y creen únicamente en lo que pueden ver. Considera mostrarle a un niño dos envases que alojen exactamente el mismo volumen de agua pero que tengan formas distintas: un envase largo y delgado y otro corto y ancho. Si viertes la misma cantidad de agua en cada uno de los envases, es probable que el niño diga que hay más agua en el envase más alto debido a que el agua sube más en ese envase. Este experimento demuestra el pensamiento concreto del niño. En la adolescencia has salvado la distancia entre el pensamiento concreto y el pensamiento abstracto y ahora eres capaz de elaborar pensamientos más complejos.

- ▶ **Pensamiento abstracto.** El pensamiento abstracto te permite analizar y evaluar la información para comprender mejor las causas y los efectos, para examinar las consecuencias y para sacar tus propias conclusiones.
- ▶ **Pensamiento lógico.** Con el pensamiento abstracto se produce el desarrollo de las capacidades mentales y una capacidad para usar la lógica y entender las cosas. En tu mente puedes ir paso a paso desde el punto A hasta el punto B y determinar las posibles consecuencias.
- ▶ **Otro pensamiento de nivel más alto.** Tu capacidad de reconocer matices más sutiles aumenta, así como tu capacidad de recordar más cosas. Puede que estés más dispuesto a considerar puntos de vista distintos al tuyo.



Interés por los demás. Puedes demostrar interés al considerar los sentimientos de otras personas y mostrar amabilidad hacia la gente que te rodea. **Haz una lista de otras formas de mostrar que te interesas por tus amigos y los miembros de tu familia.**

Desarrollo de la responsabilidad

Durante la adolescencia es natural que trates de lograr una independencia emocional de tus padres o tutores. A medida que esto ocurra, tendrás que tomar más decisiones propias y aceptar los resultados que deriven de esas decisiones. Las habilidades de razonamiento avanzadas que se desarrollan en la adolescencia mejorarán tus habilidades para la toma de decisiones a medida que aumente tu necesidad de utilizarlas. A medida que tomes más decisiones, es importante que recuerdes que *tú* eres el responsable de tus elecciones y que las consecuencias subsiguientes también son tu responsabilidad.

Actividad de habilidades de la salud

Toma de decisiones: Afrontar la presión de los compañeros

Luego del juego del sábado, Paul y Mike están en el centro esperando el autobús cuando Steve, el primo de Mike, se aproxima a ellos en su auto.

“Oye Mike”, exclama Steve. “Suban al auto, los llevaremos hasta su casa”. Paul observa que Steve y sus amigos llevan cervezas.

Paul dice, “Espera Mike. El autobús llegará en cualquier momento. Creo que estaremos más seguros si no vamos con ellos”.

Mike se voltea para mirarlo directamente. “Vamos Paul, todo estará bien”.

Paul se pregunta qué debe hacer.



¿Qué harías tú?

Aplica los seis pasos del proceso de toma de decisiones al dilema de Paul.

1. Plantea la situación.
2. Haz una lista de las opciones.
3. Compara los resultados posibles.
4. Considera los valores.
5. Toma una decisión y actúa.
6. Evalúa la decisión.

Desarrollo de relaciones maduras

Parte del desarrollo social de un adolescente es la capacidad creciente de sentir más profundamente y considerar las necesidades de otras personas. Este proceso es clave para desarrollar relaciones más maduras con los compañeros. Durante la niñez, la mayoría de las personas aprenden la **empatía**, o la capacidad de sentir lo que otros sienten, de ponerse en el lugar de otro. Durante la adolescencia desarrollas una mayor sensibilidad hacia los demás que va más allá de la capacidad del niño de llorar cuando otro lo hace. Tus habilidades de razonamiento avanzadas te permiten comprender los sentimientos de un amigo y te motivan a ayudarlo a resolver cualquier problema que le cause angustia.

Siempre que demuestres empatía hacia los demás y ofrezcas ayuda, deberás recordar demostrar respeto por los sentimientos, las metas y las ideas de la otra persona. Puedes demostrarle interés de tu parte aun cuando no compartas sus sentimientos. Además, siempre deberás recordar que los buenos amigos nunca tratan de convencer a otro de hacer algo que vaya en contra de sus creencias.

Tu capacidad de comunicarte y expresarte de una forma madura te permitirá tomar decisiones responsables en cualquier relación. Cuando sepas cómo comunicar tus sentimientos, estarás mejor preparado para evitar conductas perjudiciales de riesgo.



Ser más amable con otras personas es uno de los cambios que permiten a los adolescentes desarrollar relaciones más maduras con sus compañeros.

Lección 2 Repaso

Repaso de la información y del vocabulario

1. Define *tarea del desarrollo*.
2. Menciona cuatro tareas del desarrollo para los adolescentes sugeridas por el sociólogo Robert Havighurst.
3. ¿Qué proceso es clave para desarrollar relaciones más maduras con los compañeros y la capacidad de demostrar empatía?

Razonamiento crítico

4. **Evaluar.** Repasa la lista de tareas del desarrollo de Robert Havighurst. ¿Cuáles crees que serían las más difíciles de concretar? Explica tu razonamiento.
5. **Analizar.** Explica cómo los cambios que ocurren durante la adolescencia producen una mayor

capacidad cognitiva y la capacidad para comunicar necesidades, deseos y emociones. Proporciona dos ejemplos de formas en las que un adolescente podría demostrar que está desarrollando una capacidad de razonamiento más complejo.

Aplicar las habilidades de salud

Habilidades para la comunicación. Escribe un diálogo en el que un adolescente ofrece ayuda y empatía a un amigo que tiene un problema. Muestra cómo el adolescente demuestra empatía y comunica consideración de manera respetuosa.

La adolescencia: tiempo de cambios

ADQUIRIR VOCABULARIO

sistema endocrino (pág. 12)
hormonas (pág. 12)
pubertad (pág. 12)
hipófisis (pág. 13)

GUÍA DE LECTURA

CONCENTRARSE EN LAS IDEAS PRINCIPALES

En esta lección, aprenderás a:

- Identificar las causas de los cambios físicos que ocurren durante la adolescencia.
- Explicar la función de las hormonas durante la pubertad.
- Relacionar el desarrollo de las características sexuales secundarias con los cambios químicos que ocurren en el cuerpo.

ESTRATEGIA DE LECTURA

EXPLICA

Escribe un párrafo que describa por qué la adolescencia es un tiempo de cambios. ¿Qué tipos de cambios físicos, mentales/emocionales y sociales experimentan los adolescentes?

Redacta Supón que tienes un hermano o una hermana de tu mismo sexo menor de 10 u 11 años. Si tu hermano o hermana te preguntara qué cambios debe esperar durante los próximos años, ¿qué le dirías? Escribe tu respuesta y sé lo más específico que sea posible. Incluye cambios tanto a nivel emocional como a nivel físico.

El cuerpo es sorprendentemente complejo, con sistemas de órganos que funcionan conjuntamente para generar y regular el crecimiento, los cambios, la flexibilidad y la estabilidad. El sistema nervioso es el sistema regulador primario del cuerpo y funciona en estrecha relación con el sistema endocrino para regular una variedad de funciones corporales.

El **sistema endocrino** es un sistema del cuerpo formado por glándulas sin conductos que secretan hacia la sangre sustancias químicas llamadas hormonas. Las **hormonas** son sustancias químicas que regulan la actividad de distintas células y órganos del cuerpo y controlan los cambios que ocurren durante la pubertad.

La pubertad

Durante la adolescencia las hormonas le informan a tu cuerpo que haga los cambios que ocurren durante la pubertad. La **pubertad** es el periodo de crecimiento entre la infancia y la edad adulta desde el punto de vista físico cuando una persona desarrolla ciertas características de su propio género. La pubertad está marcada por periodos de crecimiento físico rápido y desigual y todos los adolescentes la atraviesan a un ritmo propio que es el adecuado para su cuerpo. Los cambios de la pubertad ocurren en distintos momentos para cada persona y la variación de tamaños y formas entre personas de la misma edad es totalmente normal.

Las hormonas y la hipófisis

Las hormonas actúan como estimulantes químicos que regulan las funciones corporales de tres maneras.

- ▶ Las hormonas estimulan reacciones en ciertas partes del cuerpo, como el torrente de adrenalina que sientes en una situación de emergencia. Tu corazón late aceleradamente, tu boca se seca y tus palmas sudan. No puedes controlar la secreción de una hormona o la reacción que ésta genera en tu cuerpo. Ten en cuenta esto mientras aprendes acerca de otros efectos hormonales.
- ▶ Durante los periodos de crecimiento las hormonas producen cambios estructurales en el cuerpo, incluidos el desarrollo óseo, la maduración de los órganos reproductores y el desarrollo de las características sexuales secundarias.
- ▶ Las hormonas regulan el metabolismo, es decir, el ritmo al que las células del cuerpo producen energía.

Las hormonas responsables de los cambios de tu cuerpo durante la pubertad son liberadas por la hipófisis. La **hipófisis** es la *glándula que controla gran parte del sistema endocrino*. Tiene aproximadamente el tamaño de un chícharo y está ubicada en la base del cerebro. Un área del cerebro llamada hipotálamo estimula la hipófisis para que secrete las hormonas necesarias. Además de las hormonas del crecimiento, la hipófisis secreta otras hormonas que afectan al cerebro, otras glándulas, la piel, los huesos, los músculos y los órganos reproductores. También secreta dos hormonas que son las responsables de estimular la maduración de los órganos reproductores que producen las células sexuales. Estos órganos son los testículos en el hombre y los ovarios en la mujer. Las dos hormonas son la lutropina y la folitropina.

- ▶ En el hombre, la lutropina controla la cantidad de la hormona testosterona que producen los testículos, mientras que la folitropina controla la producción de espermatozoides.
- ▶ En la mujer, la folitropina y la lutropina controlan los niveles de las hormonas estrógeno y progesterona que producen los ovarios; la folitropina también produce la maduración de los óvulos o huevos, mientras que la lutropina estimula la ovulación, que consiste en la liberación de un óvulo maduro.



 Durante la pubertad, los adolescentes experimentan el crecimiento acelerado y otros cambios físicos a distintas edades y ritmos. ¿Qué ocasiona estos cambios durante la adolescencia?



Características sexuales secundarias

Durante la pubertad y al ritmo propio de cada adolescente, los órganos reproductores maduran y comienzan a liberar las hormonas que producen el desarrollo de las características sexuales secundarias. En los hombres, la testosterona hace que se ensanchen los hombros y que crezca el vello facial, axilar y púbico. La voz se hace más profunda y los músculos se desarrollan. Los huesos se alargan y se hacen más grandes. En las mujeres, el estrógeno y la progesterona producen el desarrollo de los senos, el crecimiento del vello axilar y púbico y el ensanchamiento de las caderas.

Con el desarrollo de las características sexuales secundarias se produce un aumento de la actividad de las glándulas sebáceas y sudoríparas. Esto explica por qué el acné se convierte en un problema durante la adolescencia. El aumento del sudor y del vello axilar también puede causar olor corporal. Es especialmente importante mantener buenos hábitos de higiene durante este periodo, ya que ayudarán a minimizar estos problemas.

A Los buenos hábitos de higiene pueden ayudar a controlar el acné. Puede que en casos graves sea necesario el uso de medicamentos. *¿Por qué necesitas poner más atención a tu higiene personal durante la pubertad?*

Preocupación por los cambios de la pubertad

Recuerda que, si bien todos los adolescentes atraviesan los cambios de la pubertad, cada persona tiene tiempos distintos. No existe otro momento en la vida en el que haya semejante variación de tamaños y formas entre personas de la misma edad. Esta variación puede ser motivo de preocupación para algunos adolescentes. El crecimiento acelerado durante la pubertad depende mayormente de la herencia genética de cada persona y es puesto en marcha por las hormonas. Estos cambios hormonales causan sentimientos y sensaciones nunca antes experimentadas. Es importante saber que todo el mundo crece a un ritmo que es el adecuado para cada uno.

Lección 3 Repaso

Repaso de la información y del vocabulario

1. ¿Qué es el sistema endocrino?
2. ¿Qué función cumplen las hormonas durante la pubertad?
3. Menciona los órganos que liberan las hormonas que causan el desarrollo de las características sexuales secundarias.

Razonamiento crítico

4. **Sintetizar.** Evalúa la importancia de los cambios físicos que ocurren durante la adolescencia. ¿De qué modo el desarrollo de las características sexuales secundarias podría afectar el desarrollo social y emocional de un adolescente?

5. **Analizar.** Compara las características sexuales secundarias que se desarrollan en las mujeres durante la pubertad en las mujeres con las que se desarrollan en los varones.

Aplicar las habilidades de salud

Controlar el estrés. Un factor estresante frecuente en los adolescentes es la preocupación por la estatura, el peso o la apariencia. Haz un cartel que se concentre en resaltar a cada persona como única. En el cartel brinda un consejo positivo para controlar este factor estresante, como el hecho de pensar en forma positiva o mantenerse activo físicamente.

Capítulo 1 Repaso

▶ REPASO DE LA INFORMACIÓN Y DEL VOCABULARIO

1. ¿Por qué es importante contar con hechos concretos sobre la actividad sexual?
2. Da un ejemplo de una decisión que podría afectar de manera positiva tu salud en su totalidad.
3. Identifica los seis pasos del proceso de toma de decisiones.
4. Haz una lista de los pasos para fijarse metas.
5. Define *empatía*.
6. ¿Qué glándula controla gran parte del sistema endocrino? ¿Dónde está ubicada?
7. Identifica los órganos reproductores masculinos y femeninos que producen las células sexuales. ¿Qué hormonas libera cada órgano?
8. Menciona tres características sexuales secundarias propias de los varones y tres propias de las mujeres.

▶ ESCRITURA CRÍTICA

9. **Sintetizar.** Escribe un ejemplo específico de una decisión que podría afectar tu bienestar físico, mental/emocional y social.
10. **Aplicar.** Selecciona una meta que hayas intentado alcanzar. Escribe un análisis de una página que compare y contraste los pasos que tomaste en el proceso de fijarse metas. ¿Existe algún paso en el proceso que podría haberte ayudado a alcanzar tu meta?
11. **Analizar.** Elige tres de las tareas del desarrollo basadas en el trabajo de Robert Havighurst. Escribe

un ejemplo de una medida que puedes tomar para tener éxito en cada una de éstas.

12. **Analizar.** Escribe un resumen que identifique una tarea que no podías realizar de niño y que puedes realizar ahora como resultado del desarrollo cognitivo.
13. **Evaluar.** Escribe una carta para ayudar a un amigo que está deprimido porque es de menor estatura que sus compañeros.
14. **Sintetizar.** Has observado que tu amigo ahora tiene vello facial, algo que no tenía el año pasado. También has observado que despiden olor corporal al final del día escolar. Elabora un folleto que muestre a los adolescentes cómo reconocer los cambios que ocurren durante la pubertad.

▶ APLICAR LAS HABILIDADES DE SALUD

15. **Promoción.** Elabora un folleto acerca de la importancia de tomar decisiones saludables que promuevan la salud individual, familiar y comunitaria. Incluye ejemplos de habilidades de toma de decisiones que sean apropiados y eficaces. Asegúrate de usar títulos, gráficas y otros elementos visuales atractivos para captar al lector.
16. **Practicar conductas saludables.** Escribe un cuento corto que enseñe a los adolescentes la importancia de ser responsables en el cuidado de su salud física, mental/emocional y social. Describe cómo están cambiando sus cuerpos, mentes y emociones y por qué se beneficiarán de practicar conductas saludables.



Más allá
del salón de clases

Intervención de los padres

Programas comunitarios. Con tus padres, ponte en contacto con programas locales que proporcionen oportunidades para los adolescentes que quieran ser voluntarios en la comunidad. Crea un archivo de referencia que enumere las formas en las que los adolescentes pueden ofrecer ayuda a los demás mientras desarrollan su propia madurez emocional y social.

La escuela y la comunidad

El sistema endocrino. Usa Internet o recursos de la biblioteca para encontrar más información acerca del sistema endocrino. Elige dos glándulas endocrinas que no se hayan analizado en este capítulo. Escribe un párrafo sobre cada glándula donde enumeres las hormonas que produce cada una y los efectos de las hormonas en el cuerpo.