**Colegio Tecnológico Pulmahue**

**Coordinación Académica**

**GUÍA IV ORIENTACIÓN 7° AÑO BÁSICO Docente: Yolanda García Jofré**

**OBJETIVOS:** Describir acciones para desarrollar sus características personales positivas en el ámbito social, afectivo, cognitivo u otro.

Desde el punto de vista del proceso de maduración, se observan dos grandes cambios:

**Crecimiento Físico:** En un principio es disarmónico, hasta que logra el desarrollo completo, llegando a tener un cuerpo adulto. El peso y la altura se incrementan y los músculos se desarrollan. Los principales órganos doblan el tamaño y la voz se modifica.

|  |
| --- |
| **Proporciones Corporales** |
| Comienza en forma gradual con agrandamiento inicial de manos y pies, seguido por los brazos y piernas y finalmente del tronco y del tórax.El crecimiento óseo es previo al desarrollo muscular, lo que causa una desarmonía. , Incoordinación motora y laxitud del tono muscular, tendencia a la fatigabilidad propia de esta edad.En la cara se produce desarmonía ya que crece la mandíbula y la nariz. |  |  |

En resumen se puede decir que el adolescente Adquiere nuevo cuerpodebido a los siguientes cambios anatómicos y fisiológicos:

* Crecimiento de la nariz, orejas y mandíbula, crecimiento de manos, pies, brazos y piernas.
* Ensanchamiento de hombros en varones y crecimiento de mamas y ensanche de caderas en las niñas.
* Cambios hormonales.
* Características sexuales secundarias.
* Redistribución de grasa.
* Aparece acné, cambia la voz, aparece olor propio, vellos y desarrollo de genitales.

**Y el desarrollo Sexual:** La secreción de hormonas (Gonadotropinas) inicia el proceso de la pubertad.

Existe un aumento de la velocidad del crecimiento. La velocidad de crecimiento máximo ocurre en los [**Grados de Tanner**](http://www7.uc.cl/sw_educ/enferm/ciclo/html/grales/glosario.htm#gra_taner) 3- 4, siendo un año y medio a dos antes, en las niñas que en los varones. Después de dos años de iniciada la pubertad, la velocidad del crecimiento es de 12 cm en el año. La ganancia total de la talla en esta etapa es de 25- 28 en varones y 22 a 25 cm en las mujeres

A pesar de la gran variabilidad individual, en la aparición de los caracteres sexuales secundarios, estos siguen una secuencia constante: en la mujer se inicia con el desarrollo del botón mamario (telarquia) que puede aparecer ya a los 8 años, unilateral al inicio y éste puede ser sensible a la palpación.

Se produce la fase de incremento rápido (estirón), aparece el vello pubiano, se desarrolla la areola mamaria y aumentan de tamaño la glándula mamaria, aumenta el vello axilar y la sudoración. La [**menarquia**](http://www7.uc.cl/sw_educ/enferm/ciclo/html/grales/glosario.htm#menarquina), marca el paso a la etapa de la adolescencia media y se presentan entre el año y medio y dos años después de iniciada la telarquia. La menarquia se produce en Chile a los 12, 6 años en promedio No existen datos para determinar exactamente la edad promedio en que se produce la [**espermarquia**](http://www7.uc.cl/sw_educ/enferm/ciclo/html/grales/glosario.htm#esperma) en los niños.

|  |
| --- |
| **Desarrollo Cognitivo** |
| A esta edad por primera vez logran tratar con lo posible, lo hipotético, estos cambios afectan tanto su razonamiento científico como su visión social y empatía |
| Su pensamiento varía de lo concreto al Hipotético deductivo, donde la persona puede considerar posibilidades de lo que podría ser, logra considerar conceptos e ideas abstractas y aplicarlos junto con su conocimiento para formular acciones, poniendo así a prueba sus hipótesis. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| C:\Users\Usuario\Desktop\adolescencia-autoestima-art.jpg |  | Logran realizar un proceso llamado meta cognición que consiste en que son capaces de analizar y reflexionar sobre los pensamientos tanto propios como ajenos, lo que les permite predecir la conducta ajena y también comprender los puntos de vista y acciones de los demás. Así, este pensamiento formal o hipotético deductivo, les ayuda a:* Orientarse hacia el futuro.
* Pensar en sí mismo y en la sociedad.
* Cuestionar los principios, realizar análisis con distintas alternativas.
* Considerar diferentes soluciones, probar mentalmente sus hipótesis, para más adelante lograr flexibilidad.
 |

**ACTIVIDADES:**

1. Crea un autorretrato, incluyendo características físicas y psicológicas de tu persona. (Al reverso de la página).
2. ¿Cuál de ellas quisieras cambiar?, ¿Por qué?
3. ¿Si tuvieras que ponerte en el lugar de tus amigas, de tus padres, de tus hermanos, qué piensas que dirían de ti?

**¡Felicitaciones por su trabajo terminado! Espero su desarrollo en:** **profesora.yolanda.garcia@gmail.com** **o en el whatsapp +56 9 5941667 el día viernes 01 de Mayo**