

A D O L E S C E N C I A

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS	IMPLICACIONES EDUCATIVAS
DESARROLLO FÍSICO: <ul style="list-style-type: none"> • Aceleración en el ritmo de crecimiento. • Incremento de la estatura y del peso. • Torpeza en los movimientos. • Aspecto corporal desgarbado. • Cansancio y apatía permanentes 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cambio de actividad. ➤ Metodología activa e implicativa. ➤ Regulación del descanso. ➤ Importancia de asignaturas como ...la Educación Física y ...las Ciencias Experimentales.
PREOCUPACIÓN POR EL ASPECTO FÍSICO: <ul style="list-style-type: none"> • Cambios rápidos en la imagen física. • Le preocupan las espinillas, altura, gordura, nariz, boca, grasa, pelo,... • Se queja de su aspecto físico. • Aparecen manifestaciones narcisistas. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Desarrollo de actitudes de cuidado y aseo personal. ➤ Actividades para el conocimiento y aceptación de sí mismo. ➤ Potenciación y descubrimiento de otras capacidades.
CARACTERÍSTICAS SEXUALES SECUNDARIAS: <ul style="list-style-type: none"> • Aparición de vello púbico y axilar. • Cambios de voz. Vello facial. • Crecimiento de los senos y anchura de la pelvis en las chicas. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Información sobre posibles desequilibrios temporales: aumento de los senos en los niños, aumento de vello facial en las niñas, etc.
MADURACIÓN SEXUAL: <ul style="list-style-type: none"> • Maduración de órganos sexuales. • Capacidad de reproducción. • Menstruación. Eyaculación. • Masturbación. Embarazos no deseados. • Contagios: SIDA y otras enfermedades. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Información y educación sexual objetiva, no moralista ni dogmática.
RITMOS DE DESARROLLO: <ul style="list-style-type: none"> • Maduración demasiado precoz o tardía. • Les gusta madurar al mismo tiempo que los demás compañeros/as. • Complejos. Angustias y vergüenza. Abuso de los compañeros/as. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Información sobre la normalidad de los diferentes ritmos de crecimiento. ➤ Prevención de abusos de compañeros/as y de comentarios negativos de profesores/as y otros chicos/as.
DESEQUILIBRIO EN LA COMIDA: <ul style="list-style-type: none"> • Apetito permanente: comen en exceso. • Inapetencia: tienden a comer poco. • Consumo de <i>comida-basura</i>. • Obesidad. Anorexia. Bulimia. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Información sobre dieta equilibrada. ➤ Introducir en el <i>currículum</i> temas sobre educación para la salud y el consumo. ➤ En casos necesarios, psicoterapia para los/as jóvenes anoréxicos/as y bulímicos/as.
CONSUMO DE DROGAS: <ul style="list-style-type: none"> • Adicción al tabaquismo y al alcohol. • Consumo de <i>drogas blandas</i> y de <i>diseño</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Desarrollo de temas transversales de .. Educación para la salud y el consumo .. Educación para el ocio y el tiempo libre ➤ Práctica de actividades deportivas