

# DE LA TEORÍA A LA ACCIÓN EN SALUD SEXUAL Y SALUD REPRODUCTIVA DE ADOLESCENTES

(MANUAL CON HERRAMIENTAS PARA PERSONAL DOCENTE Y PROMOTOR DE SALUD)



## DESARROLLO DE LAS Y LOS ADOLESCENTES

TOMO 06





# DESARROLLO DE LAS Y LOS ADOLESCENTES

# DESARROLLO DE LAS Y LOS ADOLESCENTES

---



1ª edición: Mayo, 2021.

Ipas Centroamérica y México A.C., Ciudad de México, 2021.

Recopilación del contenido:

Brisa Armenta

Revisión de contenido:

Brisa Armenta y Fernanda Díaz de León

Revisión editorial:

Alexis Hernández y Brisa Armenta

Coordinación editorial:

Laura Andrade y Ana Martha Sánchez

Ipas CAM alienta la distribución pública, así como la reproducción parcial o total del presente documento siempre y cuando se cite la fuente. En ningún caso esta obra podrá ser usada con fines comerciales, su difusión es gratuita.

Ipas es una organización internacional sin fines de lucro que trabaja en cuatro continentes, con el objetivo de incrementar la capacidad de las mujeres para ejercer sus derechos sexuales y reproductivos, especialmente, el derecho al aborto.

# ÍNDICE

**05**

**DESARROLLO  
DE LAS Y LOS  
ADOLESCENTES**

**23**

**MITOS**

**27**

**TOMA NOTA**

**29**

**BIBLIOGRAFÍA**

**31**

**MANOS  
A LA OBRA**

**35**

**RECOMENDACIONES  
Y OTROS RECURSOS**



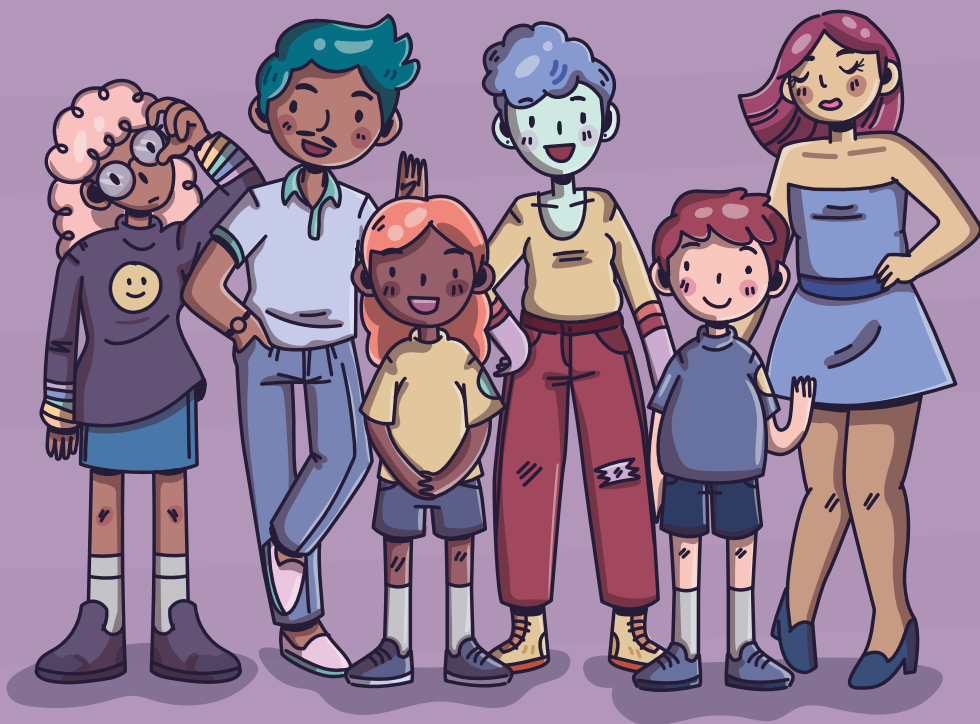


## DESARROLLO DE LAS Y LOS ADOLESCENTES

LA **PUBERTAD** ES UN EVENTO BIOLÓGICO UNIVERSAL QUE SE PRESENTA ENTRE LOS 9 Y 14 AÑOS, USUALMENTE UN POCO ANTES EN LAS MUJERES (ENTRE LOS 9 Y LOS 12 AÑOS), QUE EN LOS HOMBRES (ENTRE LOS 12 Y 14 AÑOS).

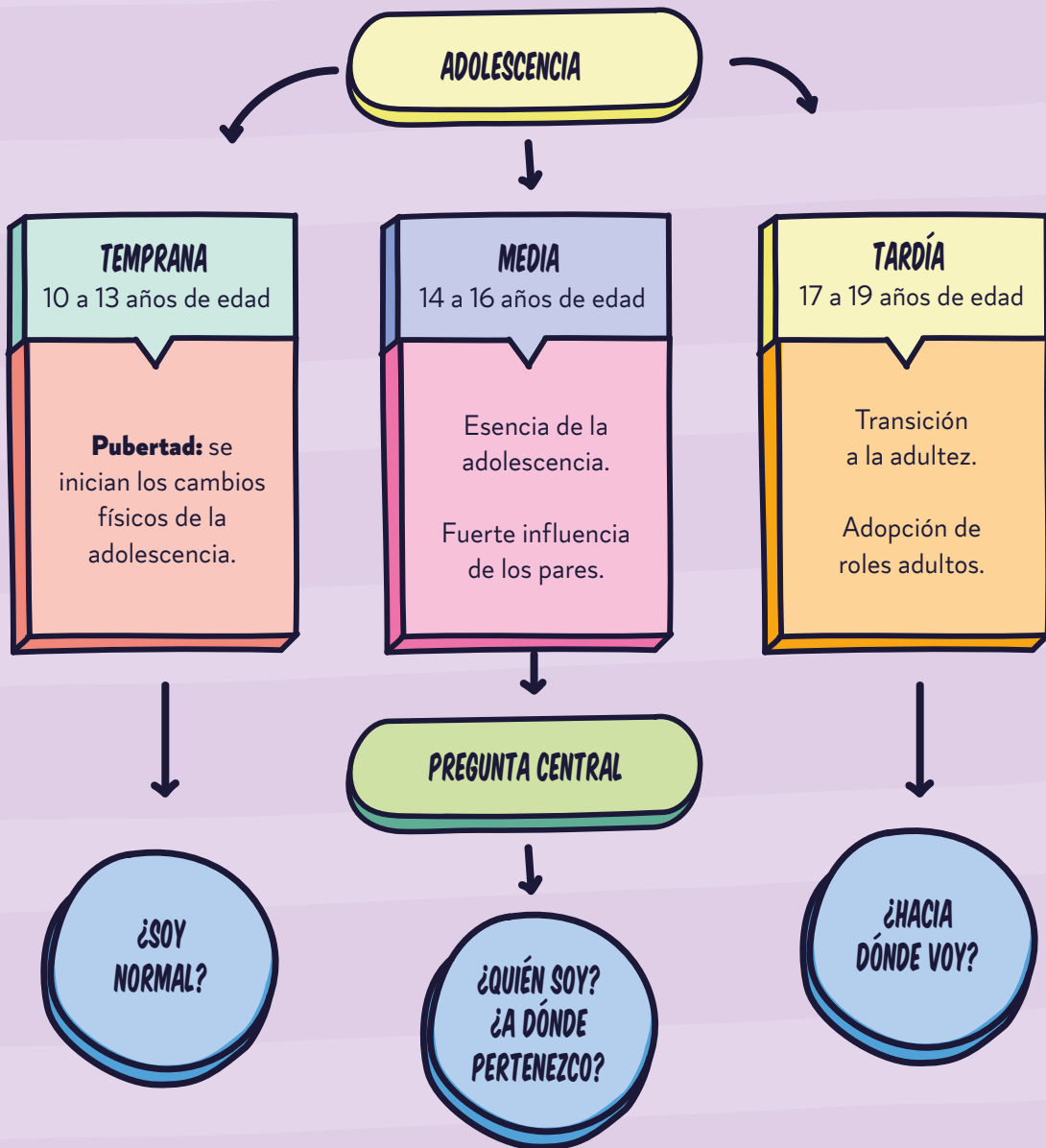
Es una de las etapas con más cambios significativos a nivel emocional, físico y social. Puede tardar entre 5 y 7 años en completarse y cada persona vive de manera distinta esta transición, dependiendo de factores familiares, sociales, psicológicos, fisiológicos, económicos, políticos, ambientales, nutricionales, etcétera.

La pubertad está ligada con la adolescencia, la cual es una etapa del desarrollo que comprende entre los 10 y los 19 años, según el parámetro propuesto por la Organización Mundial de la Salud.



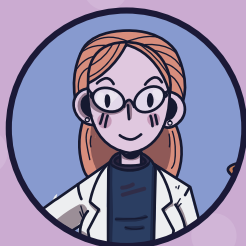
**LA PUBERTAD ES UN PROCESO BIOLÓGICO Y LA ADOLESCENCIA SE REFIERE A UNA ETAPA DEL DESARROLLO HUMANO Y UN PERIODO DE TRANSICIÓN ENTRE LA NIÑEZ Y LA ADULTEZ, CUYOS CAMBIOS FÍSICOS MÁS EVIDENTES SON LA APARICIÓN DE LOS CARACTERES SEXUALES SECUNDARIOS, LA MADURACIÓN SEXUAL, ASÍ COMO LA MADURACIÓN GONADAL Y LA ADQUISICIÓN DE LA CAPACIDAD REPRODUCTIVA. PARA SU ESTUDIO, SE HA DIVIDIDO EN TRES ETAPAS: ADOLESCENCIA TEMPRANA (10-12 AÑOS), MEDIA (14-16 AÑOS) Y TARDÍA (17-19 AÑOS).**





Tomado y adaptado de: Castro, F. y Calderón, Z. (2015).

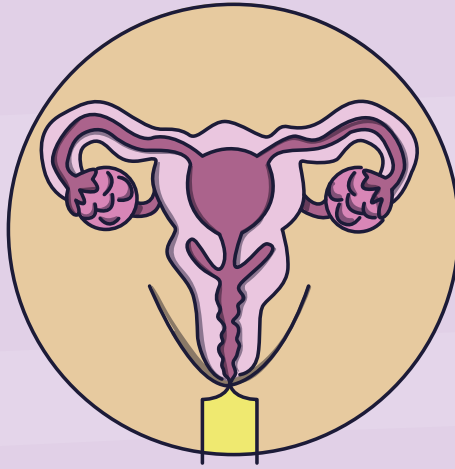
En estas etapas es muy importante que se les otorgue a las personas adolescentes información, educación, herramientas y acompañamiento de forma corresponsable; es decir, por un equipo que idealmente estaría conformado por madres, padres, tutora, tutor, personal docente y personal de salud.



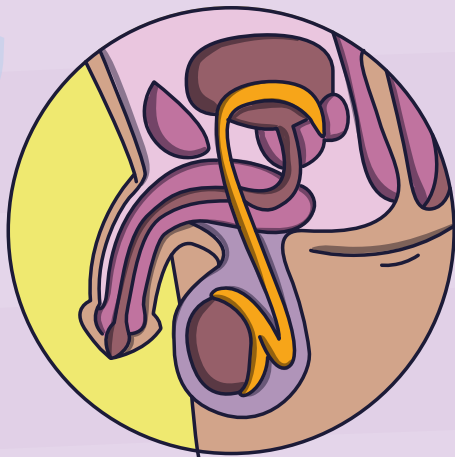
**SIN EMBARGO, ES NECESARIO QUE TODO ESTO SE HAGA CON UNA MIRADA JOVEN. PARA ESTO SERÁ NECESARIO QUE RECUERDE SU ADOLESCENCIA, ¿QUÉ SENTÍA, PENSABA Y QUÉ DUDAS TENÍA DURANTE ESA ETAPA DEL DESARROLLO? SI SE ABORDA DE ESTA MANERA, LOS RESULTADOS SERÁN DE GRAN IMPACTO PARA LAS Y LOS ADOLESCENTES.**

## ¿QUÉ DETONA LA PUBERTAD?

LA CAUSANTE DE ESTE CAMBIO ES LA GLÁNDULA HIPÓFISIS, LA CUAL PRODUCE Y LIBERA HORMONAS QUE TRANSITAN POR EL TORRENTE SANGUÍNEO Y LLEGAN A LAS DIFERENTES PARTES DEL ORGANISMO.



Cuando las hormonas actúan sobre los órganos sexuales, inicia en la mujer la producción de óvulos, en tanto que en el hombre comienza la producción de espermatozoides.

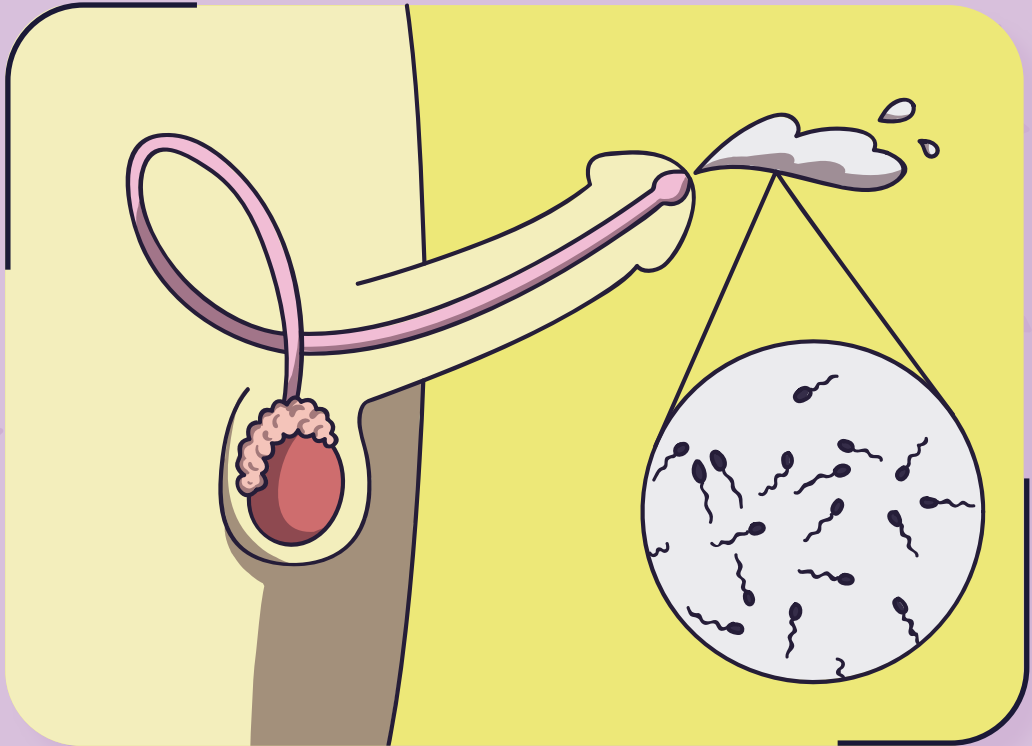


EL PRINCIPAL CAMBIO BIOLÓGICO DE LA PUBERTAD EN LAS MUJERES, PRODUCIDO POR LA LIBERACIÓN DE HORMONAS, ES LA **MENARCA** O PRIMERA MENSTRUACIÓN.



Se trata del sangrado menstrual de las mujeres resultado de la pérdida del endometrio que deja de ser necesario y sale por la vagina. Debido a que las hormonas femeninas se liberan constantemente, por lo general, para que ocurra la ovulación mes con mes y, como consecuencia de ello, las mujeres tienen ciclos menstruales. Estos ciclos tienen una duración aproximada de 28 días, pero pueden tener una variación normal entre 21 y 35 días. Cabe señalar que durante los primeros 2 años de menstruación, los ciclos menstruales pueden ser irregulares. El organismo de cada mujer funciona de manera particular; por tanto, no se puede hablar de días exactos entre una menstruación y la siguiente, en la mayoría de las mujeres el periodo menstrual dura entre 3 y 5 días. Durante este periodo es importante el aseo diario y, aunque puede haber dismenorrea (dolor asociado a la menstruación que se puede presentar con diferentes grados de intensidad), en general, las mujeres pueden llevar a cabo sus actividades cotidianas.

EN EL CASO DE LOS HOMBRES, EL MAYOR CAMBIO BIOLÓGICO DE LA PUBERTAD ES LA **ESPERMARQUIA** O PRIMERA EYACULACIÓN.



Se trata de la expulsión de semen y espermatozoides, a través del meato urinario, debido a la contracción de los órganos sexuales pélvicos internos, la cual está acompañada de una sensación de placer. En cada eyaculación se expulsan de 200 a 300 millones de espermatozoides. Si se tienen relaciones sexuales coitales sin protección, la eyaculación indica la posibilidad de embarazar a una mujer.

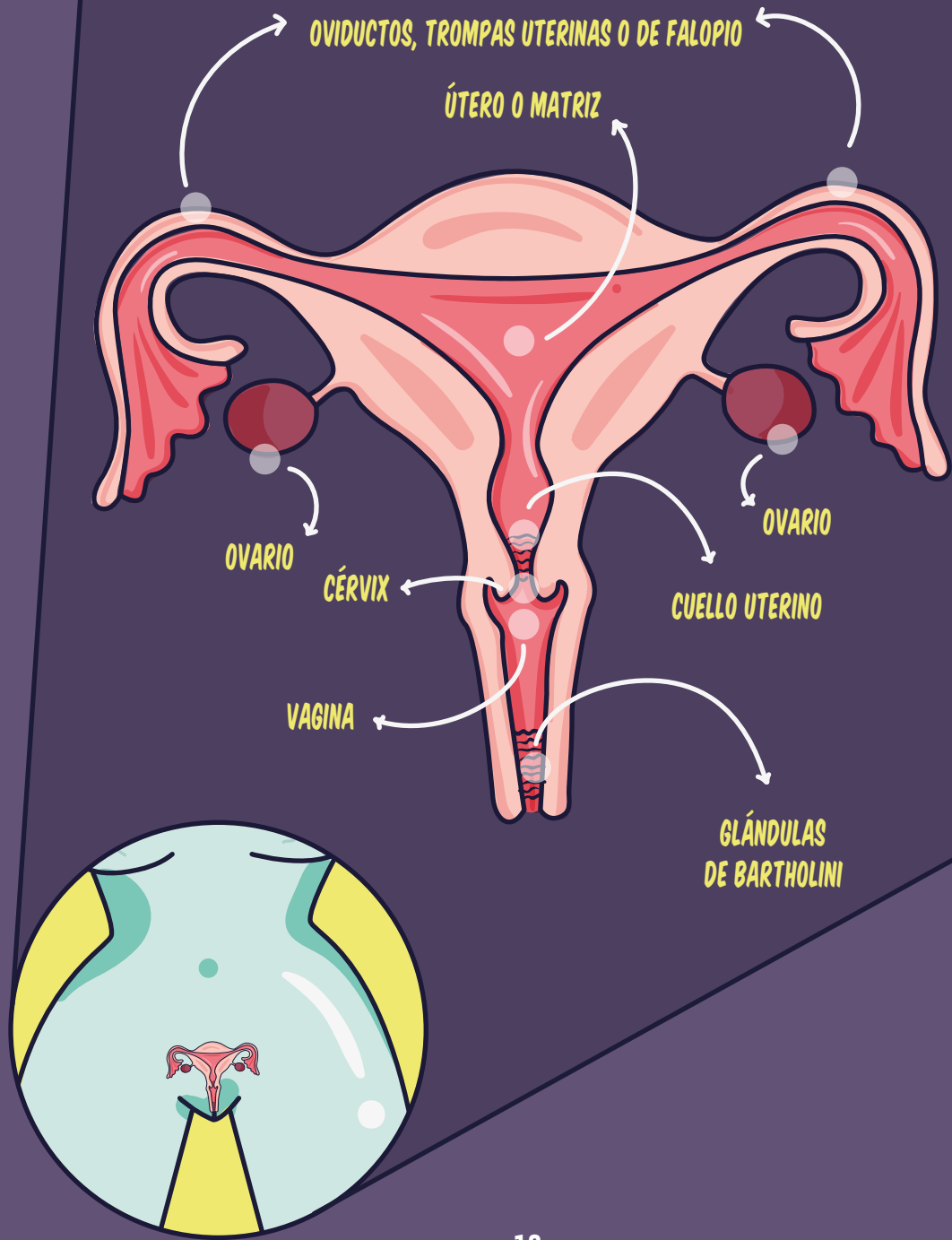
Es importante resaltar que, antes de cada eyaculación, del meato urinario salen unas gotas de líquido transparente, producidas por las glándulas de Cowper, que contiene espermatozoides, por lo que, si penetra o frota la vagina, pueden producir un embarazo. Muchas veces el hombre no percibe en qué momento salen estas gotas, lo cual puede resultar en embarazos no deseados.

## CARACTERES SEXUALES PRIMARIOS

Los caracteres sexuales primarios son todos los rasgos que distinguen fenotípicamente al hombre y a la mujer. Incluyen los órganos sexuales pélvicos internos (OSPIS) y los órganos sexuales pélvicos externos (OSPES) de mujeres y hombres.

Los OSPIS de mujeres están compuestos por:

- **OVARIOS** Órganos que constan de gónadas femeninas productoras-secretoras de hormonas sexuales (estrógenos y progesterona), así como de óvulos. Tienen forma de almendra, se mantienen en su lugar gracias a los ligamentos ováricos y son dos: derecho e izquierdo.
- **OVIDUCTOS, TROMPAS UTERINAS O DE FALOPIO** Conductos que se extienden de los ovarios al útero y miden de 10 a 12 centímetros. El extremo termina en una porción ancha, como embudo, y se denomina fimbria, que tiene la función de atraer y transportar al óvulo. La fecundación ocurre en el tercio distal de la misma. Estos órganos son los que se tienen que intervenir para la esterilización de la mujer.
- **ÚTERO O MATRIZ** Órgano muscular hueco y en forma de pera invertida. Tiene 3 capas de tejido: mucosa o endometrio, miometrio o muscular y perimetrio o serosa. Está constituido de fibras musculares de gran elasticidad y fuerza. Se divide en 4 partes: fondo, cuerpo, istmo y cuello. El fondo es redondo y está por encima de los orificios de las trompas uterinas. El cuerpo es la parte principal y el istmo es la parte más estrecha, situada entre el cuerpo y el cuello. Mientras que la porción inferior y que se proyecta hacia la vagina es el cuello.
- **VAGINA** Conducto muscular, una cavidad virtual que mide alrededor de 9 centímetros de longitud. Es el órgano de la cópula y receptora del semen, por ella pasa el flujo menstrual y el feto al nacer. Su pared interna es mucosa, no posee glándulas y es un órgano poco sensible, pero el área que rodea a la abertura vaginal es muy excitable.
- **GLÁNDULAS DE BARTHOLINI** Situadas por atrás de los bulbos de la vagina, estas glándulas desembocan en el vestíbulo entre el himen (cuando se tiene o donde estaría situado si ya no se encuentra) y los labios menores. Se pensaba que servían para lubricar la vagina, pero ahora se sabe que no inciden mucho en ello, ya que la vagina se lubrica por sí misma.



Los OSPES de la mujer están compuestos por:

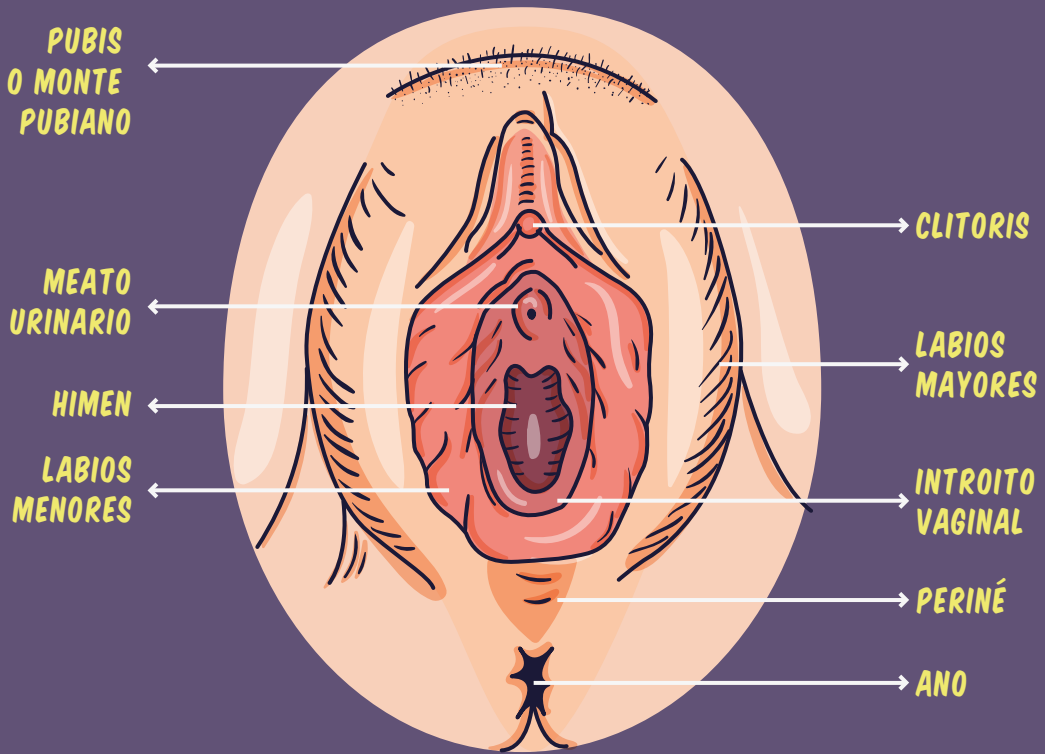
- **PUBIS O MONTE PUBIANO (MONTE DE VENUS)** Elevación suave del tejido adiposo, cubierto de vello desde la pubertad. Su función es amortiguar durante el coito.
- **LABIOS MENORES** Pliegues cutáneos y sin vello, son dos y están localizados entre los labios mayores que cubren el vestíbulo vaginal en donde se abre el orificio vaginal. Por atrás se unen a los labios mayores y por delante forman dos pliegues que se prolongan hacia arriba y forman el capuchón del clítoris.
- **LABIOS MAYORES, AHORA TAMBIÉN LLAMADOS FRENILLO O FRENILLO DEL CLÍTORIS** Elevaciones del tejido adiposo, son dos y están localizados externamente. Cubren por fuera de los labios menores al meato urinario y al clítoris.
- **CLÍTORIS** Órgano que está cubierto casi por completo por el capuchón, solo sobresale la porción del glande. Tiene una red nerviosa muy sensible y es el foco principal de la estimulación sexual, y se congestiona de sangre durante esta etapa. Es el homólogo del glande en el hombre.
- **INTROITO VAGINAL** Orificio vaginal que se hace visible cuando se separan los labios menores. Es de menor tamaño que el orificio uretral y su forma depende del estado del himen.
- **HIMEN** Membrana delgada, semirrígida, que no tiene proceso fisiológico conocido. Está localizada en la entrada de la vagina con variantes en forma y elasticidad. Se identifican las siguientes formas: anular, tabicado, cruciforme, perforado, elástico, imperforado. Es importante mencionar que existen mujeres que pueden nacer sin él, las razones se desconocen. El himen no está compuesto por vasos sanguíneos, por lo que pensar que en la primera relación coital se debe sangrar es un mito. Quizá se pregunte por qué algunas mujeres sangran, la razón es que al ser la primera relación sexual y como resultado de los nervios y la poca planeación de esta, la vagina no cuenta con suficiente lubricación por lo que las paredes vaginales pueden o no sangrar.

El himen no tiene ninguna función biológica que se conozca; sin embargo, su significado psicológico y social ha sido importante en algunas culturas. Cabe aclarar que la valoración de la mujer no depende de la presencia o falta de himen. Las mujeres valen porque son seres humanos que piensan, sienten y actúan.



## MEATO URINARIO

Abertura que se localiza entre los labios mayores por delante del orificio vaginal y por debajo del clítoris. Su función es la salida de la orina o la micción.

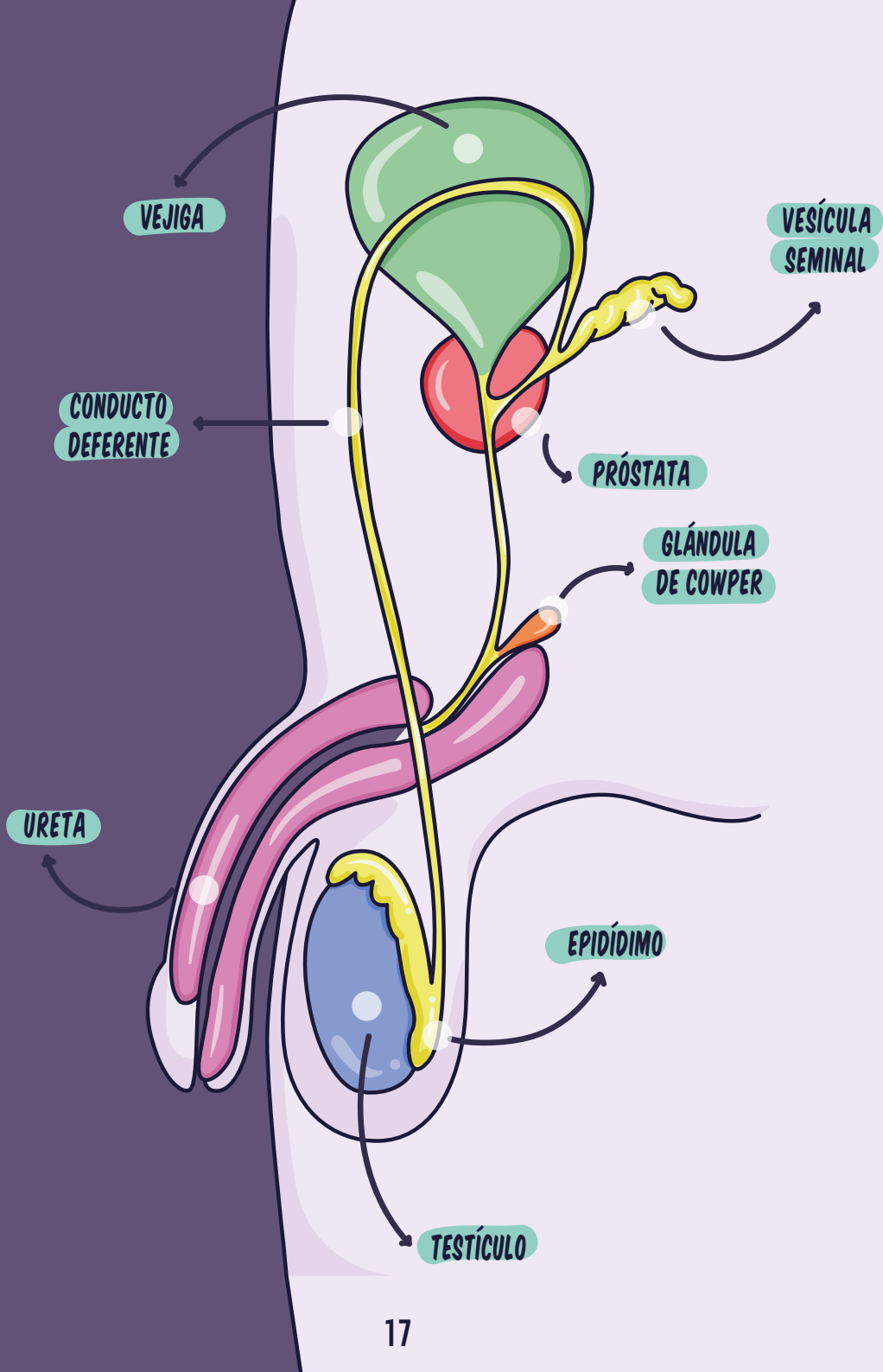


## FORMAS DEL HIMEN



Los OSPIS de hombre son:

- **TESTÍCULOS** Gónadas o glándulas reproductivas del hombre. Son análogas a los ovarios en la mujer. Tienen la función de fabricar espermatozoides en los tubos seminíferos y la testosterona (andrógenos) en las células intersticiales.
- **EPIDÍDIMO** Órgano en forma de "C" colocado al reverso de cada testículo, se divide en cabeza, cuerpo y cola. Es un tubo muy contorneado de pequeño calibre que al llegar a la cola se ensancha para dar origen al conducto deferente. Su función es madurar y activar los espermatozoides para que adquieran movilidad y su estructura definitiva.
- **CONDUCTO DEFERENTE** Conducto constituido por la prolongación del epidídimo, tiene la función de transportar los espermatozoides desde los testículos hasta la vesícula seminal y la glándula prostática. Se mezclan con otros fluidos y se obtiene como resultado el semen.
- **VESÍCULAS SEMINALES** Glándulas que miden aproximadamente 5 u 8 centímetros de longitud y son dos. Producen 70% del líquido seminal, el cual tiene la función de alimentar a los espermatozoides para que fluyan más rápido.
- **PRÓSTATA** Órgano glandular que está formado de varias glándulas cuya secreción dan el olor característico del semen. La próstata está situada en la pelvis y atrás del pubis, su tamaño varía.
- **GLÁNDULAS DE COWPER** Glándulas que se localizan justo debajo de la próstata, producen un líquido alcalino que sale antes de la eyaculación.
- **URETRA** Canal que empieza desde la vejiga, cruza la próstata y abarca toda la longitud del pene hasta llegar a la punta del glande. Mide aproximadamente 20 centímetros y tiene principalmente dos funciones: eliminar la orina del organismo y expulsar el semen al momento de la eyaculación.
- **MEATO URINARIO** Abertura por donde circulan líquidos como la orina o las secreciones como el semen. En el hombre, se abre al exterior por el orificio del glande del pene. También es utilizado para las eyaculaciones seminales.



Los OSPES de hombre están compuestos por:

### EL PENE

Órgano que tiene dos funciones: la copulación (relaciones sexuales) y la micción (orinar). Tiene forma tubular con un extremo o punta llamada glande. La abertura al final del glande se llama meato o abertura uretral, por la que pasa la orina y el esperma. La parte principal del pene se denomina cuerpo. Cuenta con una piel que forma una cubierta o funda sobre el glande, llamada prepucio. El prepucio es la piel que forma una cubierta o funda sobre el glande que puede retirarse quirúrgicamente (circuncisión) al nacer o en cualquier otra etapa del desarrollo. En algunos países a la mayoría de los hombres se les retira, ya que se asocia con reducción del Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH), con el Virus del Papiloma Humano (VPH) y con el cáncer de pene.

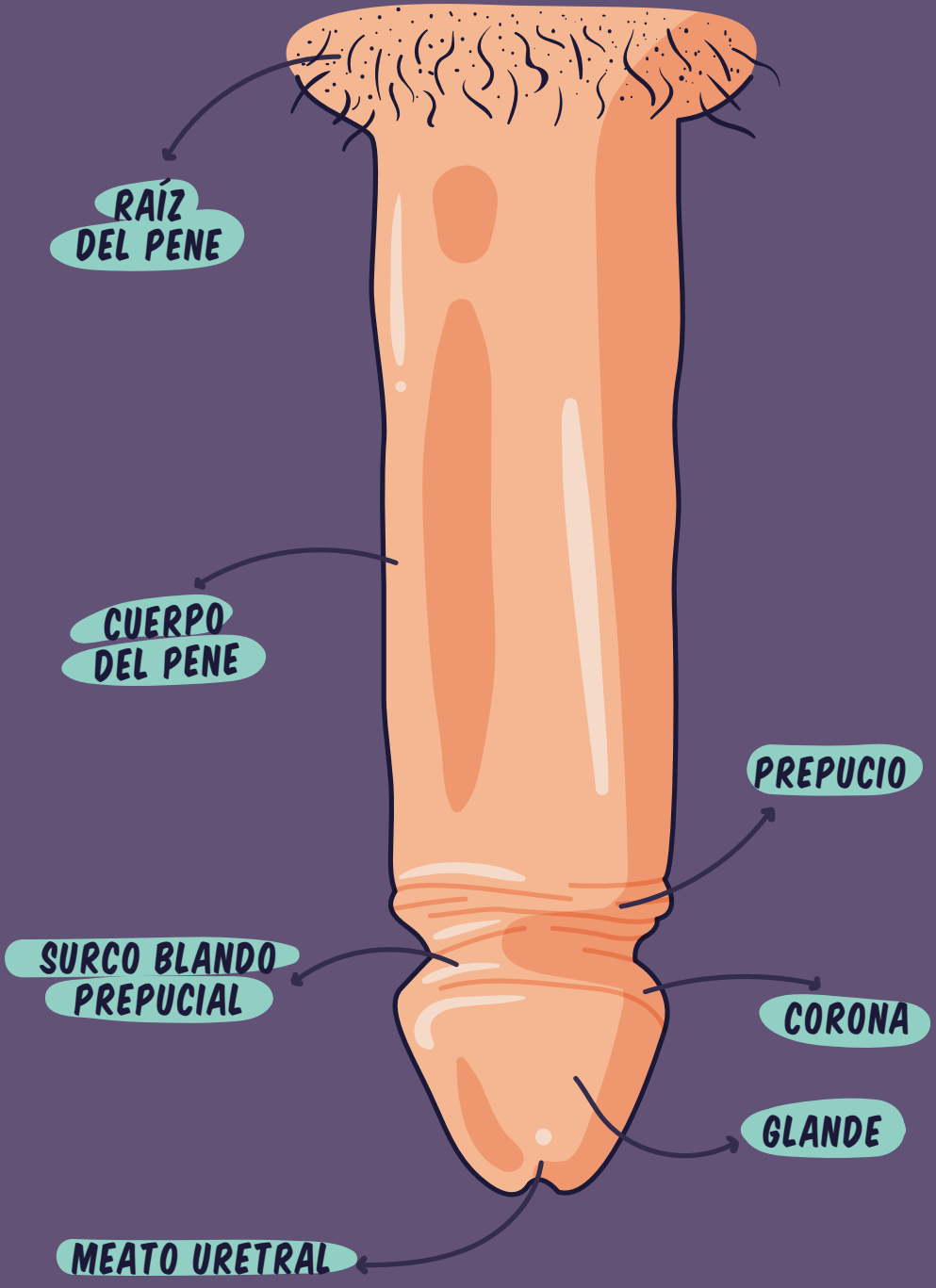
Es un órgano que tiene un lugar especial en las culturas debido a que se considera que desempeña importantes funciones en el placer sexual, además de la reproducción y la micción de la orina. Con el paso del tiempo nuevos estudios han revelado que las personas, mujeres y hombres, son responsables de su propio placer sexual, lo cual indica que el tamaño del pene no tiene nada que ver con obtener mayor placer.

### CUERPO ESPONJOSO Y CUERPOS CAVERNOSOS

El cuerpo esponjoso es la más pequeña de las tres columnas de tejido eréctil, su función es la de evitar que, durante la erección, se comprima la uretra. Los cuerpos cavernosos son un par de columnas de tejido eréctil situadas en la parte superior del pene, las cuales se llenan de sangre durante la erección.

### ESCROTO

Bolsa formada de múltiples capas de tejido, la capa más superficial es un poco más oscura que el resto de la piel, contiene glándulas sudoríparas y está escasamente cubierta de vello. Las otras capas son musculares y de tejido fibroso, y no se contraen a voluntad, solo con el frío y durante la excitación sexual. El interior del escroto está dividido en dos compartimientos, en cada uno de ellos está contenido un testículo con su epidídimo y su cordón espermático.



**RAÍZ  
DEL PENE**

**CUERPO  
DEL PENE**

**PREPUCIO**

**SURCO BLANDO  
PREPUCIAL**

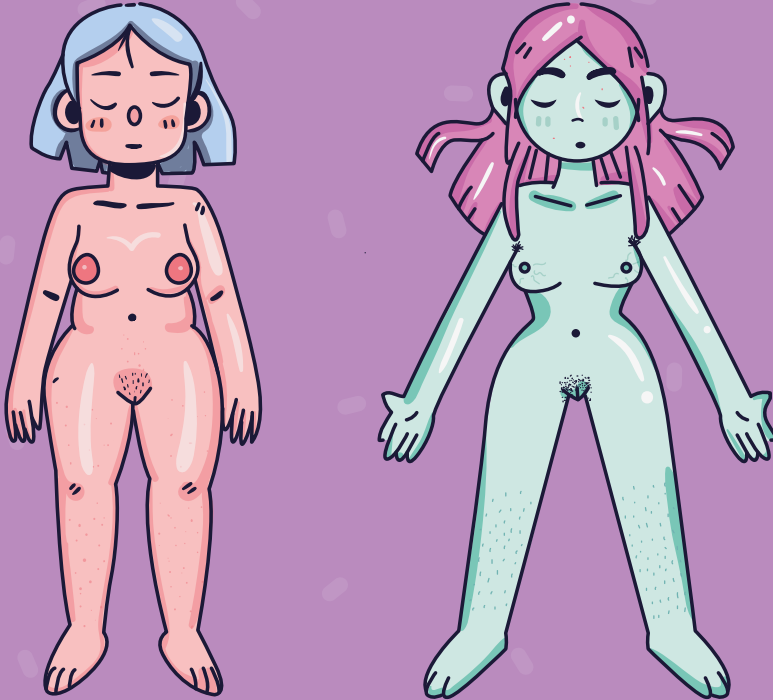
**CORONA**

**GLANDE**

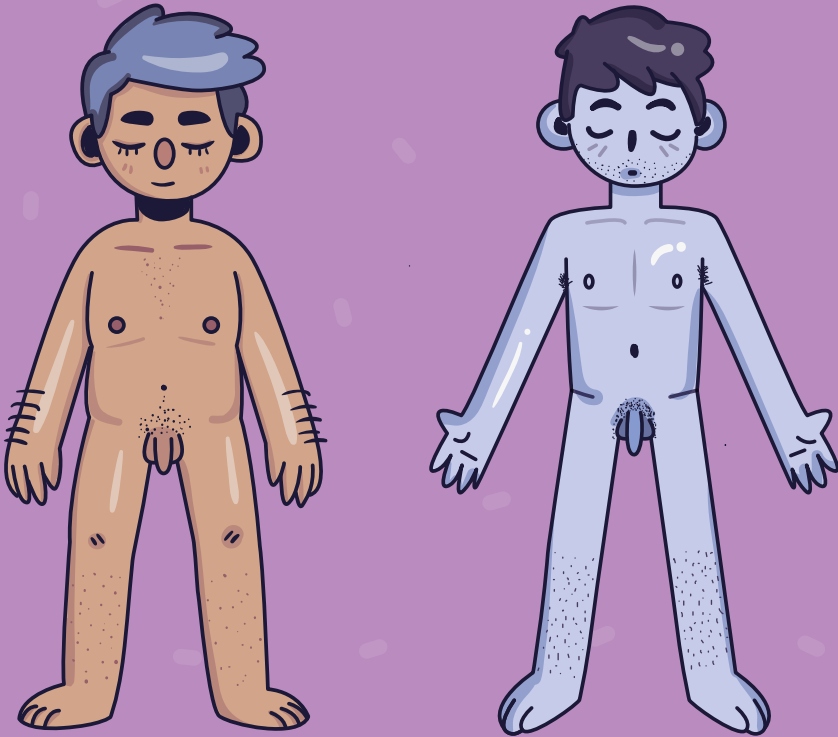
**MEATO URETRAL**

## CARACTERES SEXUALES SECUNDARIOS

Los caracteres sexuales secundarios son todos aquellos cambios anatómicos y fisiológicos que se producen a partir de la pubertad. Las hormonas sexuales son responsables de que los ovarios produzcan óvulos y hormonas femeninas, y que los testículos produzcan espermatozoides y hormonas masculinas.



**LAS HORMONAS FEMENINAS, PROGESTERONA Y ESTRÓGENOS, SE LIBERAN DE LOS OVARIOS GENERANDO LOS SIGUIENTES CAMBIOS: REDONDEAMIENTO DE LA CADERA Y LOS MUSLOS, APARICIÓN DE VELLO EN LAS AXILAS Y VELLO SUAVE EN EL PUBIS EN FORMA UN TRIÁNGULO INVERTIDO, AUMENTO DEL TAMAÑO DE LAS MAMAS Y DE LOS BOTONES MAMARIOS, CRECIMIENTO DE LA AREOLA, LEVANTAMIENTO Y CRECIMIENTO HACIA FUERA DE LOS PEZONES, APARICIÓN DE LA MENSTRUACIÓN, OLORES CORPORALES EN AXILAS, PIES Y OSPIS. EN OCASIONES APARECEN GRANITOS (ACNÉ) EN LA CARA, PECHO Y ESPALDA.**



**LA HORMONA MASCULINA, LA TESTOSTERONA, SE LIBERA DE LOS TESTÍCULOS Y PROVOCA LOS SIGUIENTES CAMBIOS: CRECIMIENTO ÓSEO REPENTINO, DESARROLLO MUSCULAR, AUMENTO DE ESPESOR DE LA PIEL, AUMENTO DE LA SECRECIÓN DE LAS GLÁNDULAS SEBÁCEAS, POSIBLE APARICIÓN DE ACNÉ, ENGROSAMIENTO DE LA VOZ, APARICIÓN DE LA PRIMERA EYACULACIÓN, CRECIMIENTO DE VELLO EN AXILAS, BARBA, TÓRAX, PIERNAS, BRAZOS Y PUBIS. EN OCASIONES APARICIÓN DE BIGOTE, ENSANCHAMIENTO DE HOMBROS, ERECCIONES CON MÁS FRECUENCIA Y EN OCASIONES ESPONTÁNEAS. EL TAMAÑO DE LOS GENITALES AUMENTA, SUS MAMAS PUEDEN CRECER, EL SUDOR TIENE UN OLOR MÁS FUERTE, PUEDEN EXPERIMENTAR SUEÑOS HÚMEDOS (EYACULACIONES NOCTURNAS).**

Tanto en mujeres como en hombres, durante esta etapa, puede haber más interés en otra persona de manera romántica o sexual; sentir que necesitan que su familia les dé más privacidad; explorar la masturbación o autoerotismo, así como experimentar sentimientos sexuales (excitación por primera vez).

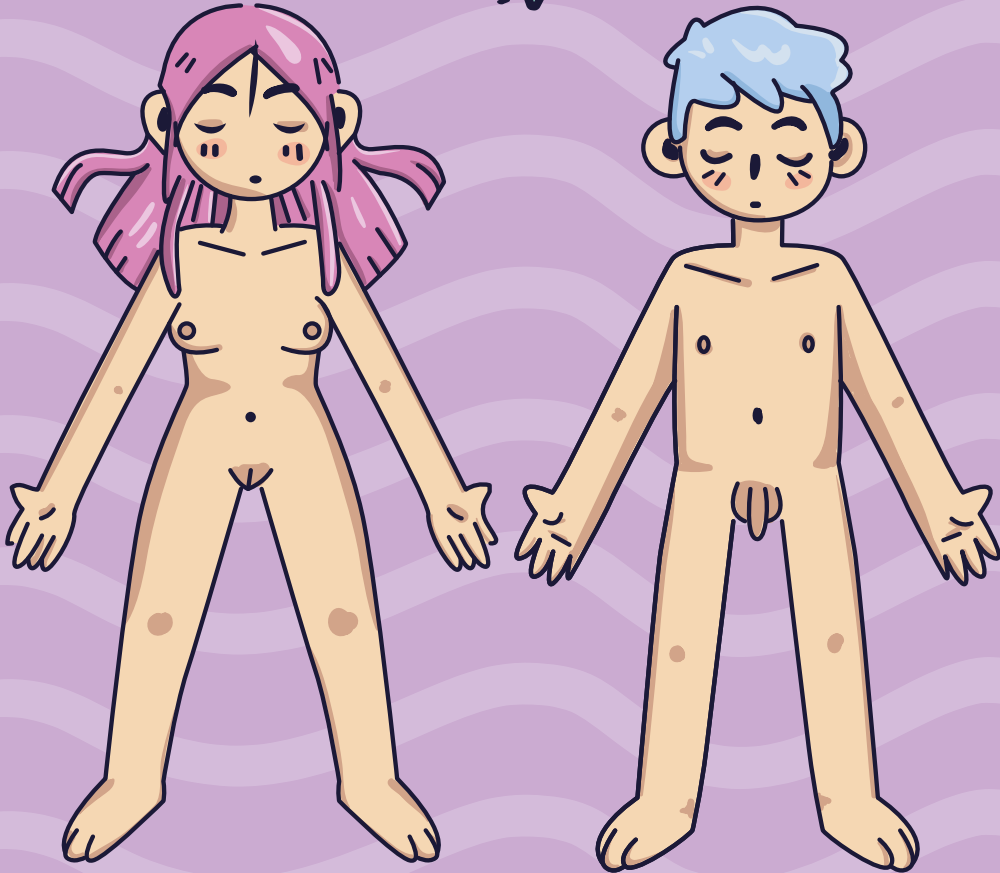




# MITOS

1

LOS CAMBIOS FÍSICOS SE ACENTÚAN O SERÁN NOTORIOS HASTA LA PRIMERA RELACIÓN SEXUAL.



**L**os cambios del cuerpo suceden de forma distinta entre una persona y otra, según la genética, la cultura, la geografía y la alimentación de las personas.

**EL INICIO DE LA VIDA SEXUAL NO TIENE RELACIÓN CON LA ACELERACIÓN O ACENTUACIÓN DE ESTOS CAMBIOS.**

2

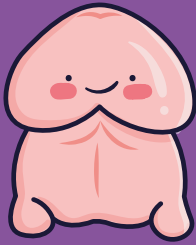
**LAS MUJERES DEBEN SANGRAR EN SU PRIMERA RELACIÓN SEXUAL PORQUE EL HIMEN SE DESPRENDE.**

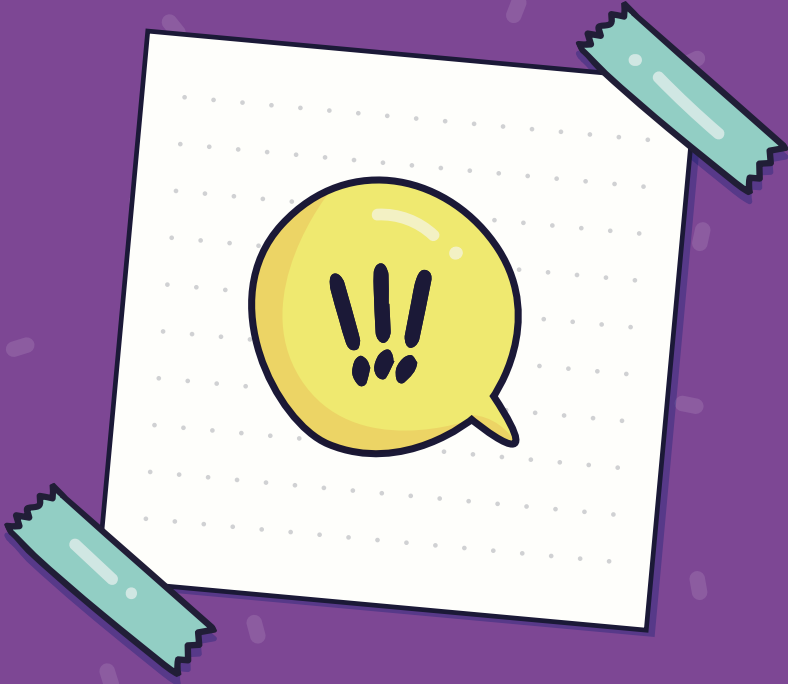


**E**l himen no está compuesto por vasos sanguíneos, por lo que no debería haber relación entre la primera vez (inicio de vida sexual) y el sangrado.

Sin embargo, algunas mujeres sangran porque, al ser la primera relación sexual, se encuentran nerviosas, preocupadas o con miedo, y esto promueve que no se lubrique la vagina.

**EL SANGRADO PUEDE SER DE LA ROTURA DEL HIMEN O DE LAS PAREDES VAGINALES QUE AL NO TENER LUBRICACIÓN Y AL SER PENETRADA PUEDEN TENER UN LIGERO SANGRADO, NO SOLAMENTE LA PRIMERA OCASIÓN SINO LAS PRIMERAS VECES (VOSS, 2012)**







## TOMA NOTA



Existen muchos mitos que las personas jóvenes tienen por el desconocimiento de su anatomía. Que aprendan los nombres y funciones de las partes de su cuerpo ayudará a que distingan la información verdadera de la falsa.



Es indispensable que en todo momento se refiera a las partes del cuerpo por el nombre correcto y evite expresiones como “el pajarito”, “la conchita”, etcétera.



Puede apoyarse de material didáctico que muestre el pene o la vulva para que ambos órganos se vean de la forma más natural que se pueda.



Recuerde que también fue una persona joven que tuvo preguntas similares a las de su grupo. Entender desde la perspectiva de lo que usted necesitó en su juventud le ayudará a desenvolverse mejor en el tema.



No separe a mujeres y hombres para abordar el tema, conocer sobre los otros cuerpos les permitirá tomar mejores decisiones respecto al inicio de su vida sexual y otros muchos aspectos.



Siempre que vaya a abordar estos temas, procure hacer un círculo y sentarse dentro del círculo al mismo nivel que las y los participantes. Esto abre el canal de comunicación y permite que se genere una confianza favorable para hablar de sexualidad. Puede iniciar con palabras o preguntas detonadoras de la discusión como ¿qué conocen del tema?, ¿qué han escuchado?, ¿qué les gustaría aprender?, entre otras.



Recuerde hacer énfasis en que los cambios sexuales secundarios pueden o no aparecer y que eso está bien, ya que todas las personas somos distintas. Explique que también es posible que estos cambios sucedan en un tiempo diferente al de las demás personas de su edad.

# BIBLIOGRAFÍA

Álvarez, F. (2017). *Recetas mágicas para la sexualidad infantil*. México: Línea Continua.

Álvarez-Gayou, J. L. y Millán, P. (2015). *Sexualidad: los jóvenes preguntan*. México: Paidós.

Castro, F. y Calderón, Z. (2015). *Embarazo adolescente*. México: Instituto Nacional de Salud Pública.

Fundación Mexicana para la Planificación Familiar, A. C. (Mexfam) (2016). *Hablemos de sexualidad con la gente joven: desde el enfoque de educación integral en sexualidad*. México: Mexfam.

Fundación Mexicana para la Planificación Familiar, A.C. (Mexfam). (2016). *Serie educativa para la prevención del embarazo no planeado en la adolescencia*. México: Mexfam.

Organización de las Naciones Unidas México. (2015). *Metas de los objetivos de desarrollo sostenible*. México: ONU. Recuperado de: [http://www.onu.org.mx/wp-content/uploads/2017/07/180131\\_ODS-metas-digital.pdf](http://www.onu.org.mx/wp-content/uploads/2017/07/180131_ODS-metas-digital.pdf).

Organización de las Naciones Unidas Mujeres, Programa Conjunto de las Naciones Unidas sobre el VIH/sida, Organización Mundial de la Salud, UNFPA, UNICEF (2019). *Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad: un enfoque basado en evidencia*. México: UNESCO. Recuperado de: [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000260840\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000260840_spa)

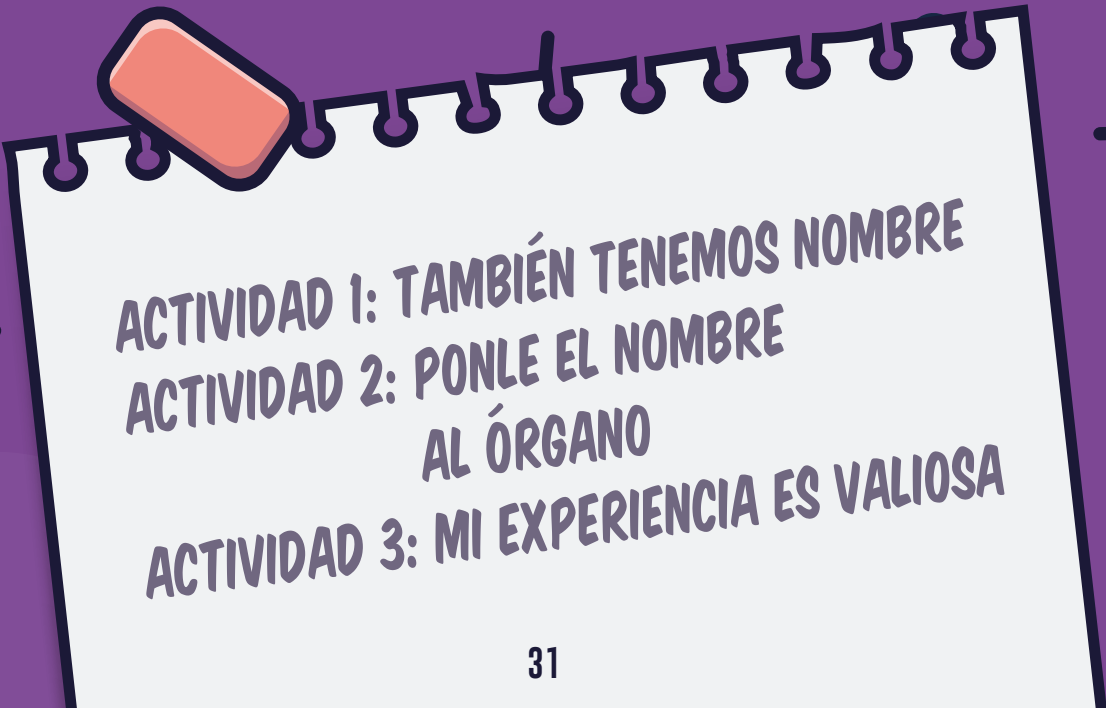
Voss, J. y Gale, J. (2012). *Guía sexual para adolescentes: una guía indispensable para ellas*. Ciudad de México: Multilibros.





# MANOS A LA OBRA



- 
- ACTIVIDAD 1: TAMBIÉN TENEMOS NOMBRE
  - ACTIVIDAD 2: PONLE EL NOMBRE  
AL ÓRGANO
  - ACTIVIDAD 3: MI EXPERIENCIA ES VALIOSA

# ACTIVIDAD 1: TAMBIÉN TENEMOS NOMBRE



## OBJETIVO:

Las y los participantes aprenderán la forma correcta de llamar a los órganos sexuales pélvicos externos.



## DURACIÓN:

20 minutos.



## MATERIALES:

Hojas de rotafolio, plumones o crayolas.



## INSTRUCCIONES:



Divida al grupo en 2 o hasta 5 equipos según lo necesite. Procure que estos equipos se conformen por mujeres y hombres.



Pida que coloquen en hojas de rotafolio todos los nombres coloquiales o con los que conocen al pene, la vulva, las mamas, las nalgas o el ano (puede elegir el que prefiera o todos, según la cantidad de equipos). Se vale que mencionen incluso aquellos que no son "apropiados". Esto ayudará a que se genere un espacio de confianza entre el grupo y usted. Además, les permitirá darse cuenta de la importancia de nombrar a las partes del cuerpo de manera correcta.



Una vez que hayan terminado de colocar todas las palabras con las que identifican las partes del cuerpo, el equipo deberá elegir a una persona que exponga todas las palabras que encontraron.

**OPCIONES:** Adicionalmente podría dar un premio a quién haya encontrado más palabras.

# ACTIVIDAD 2 : PONLE EL NOMBRE AL ÓRGANO



## OBJETIVO:

Las y los participantes colocarán de forma correcta los nombres a los órganos sexuales pélvicos internos y externos, de hombres y mujeres.



## DURACIÓN:

30 minutos.



## MATERIALES:

Impresión o lámina en Power Point de OSPIS y OSPES (Anexo 1), tarjetas con los nombres (Anexo 2), lápiz, proyector y computadora.



## INSTRUCCIONES:



Divida al grupo en 2 o 4 equipos o pase a una persona a la vez, según lo decida. Procure que los equipos se conformen por mujeres y hombres.



Una opción puede ser proyectar los OSPIS y OSPES al frente del salón, con los espacios de los nombres vacíos (ver Anexo 1) para que cada persona o equipo pase y coloque las tarjetas con los nombres correctos (ver Anexo 2).



También, en lugar de proyectarlos, se podrían imprimir en hojas para que los resuelvan a lápiz desde sus asientos.



Recuerde que el objetivo es hacer un repaso de los nombres y reforzar aquellos que se hayan olvidado.

**OPCIONES:** Adicionalmente podría dar un premio a quien acierte más nombres.

# ACTIVIDAD 3:

## MI EXPERIENCIA ES VALIOSA



### OBJETIVO:

Las y los participantes dialogarán sobre las experiencias más significativas de su pubertad y adolescencia.



### DURACIÓN:

30 minutos.



### MATERIALES:

Sillas, mesas, lápiz o pluma.



### INSTRUCCIONES:



Divida al grupo en 2 grandes equipos, uno de mujeres y otro de hombres.



Pida que platiquen sobre las siguientes preguntas (el personal docente deberá elegir el tema de discusión por grupos):

¿Cómo fue la experiencia con mi menarca? Cuando sucedió, ¿qué recibí y que hubiera querido recibir de las personas adultas de mi entorno?

¿Cómo fue la experiencia con mi espermarquia?, ¿qué recibí y que hubiera querido recibir de las personas adultas de mi entorno?



Una vez dialogadas estas preguntas entre las y los participantes, se colocará un equipo frente a otro para que compartan sus reflexiones sobre las experiencias conjuntas; es decir, cómo fueron las experiencias en general y qué se repitió respecto a lo que recibieron y hubieran querido recibir de las personas adultas de su entorno.



## RECOMENDACIONES Y OTROS RECURSOS:



**Video:**

AMAZE (2018). *La pubertad de los chicos*. México: AMAZE.

Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=DJuelcajiOM&t=29s>



**Video:**

AMAZE (2018). *Pubertad en las chicas: senos y más*. México: AMAZE.

Disponible en: [https://www.youtube.com/watch?v=cEHXOALr\\_Lw](https://www.youtube.com/watch?v=cEHXOALr_Lw)



**Libro:**

Gale, J. (2012). *Guía sexual para adolescentes: una guía indispensable para ellos*. Ciudad de México: Multilibros.







[www.ipasmexico.org](http://www.ipasmexico.org)

[www.ipascam.org](http://www.ipascam.org)

[www.profesionalesdelasalud.ipasmexico.org](http://www.profesionalesdelasalud.ipasmexico.org)

