

## ADOLESCENCIA

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