

# “Pubertad y Autocuidado”

5° y 6° Básico

- **Docentes:** Yesenia Poveda Arroyo.  
Pamela Pino Medina.
- **Mediadora Escolar:** Stefany Mena Salazar.
- **Psicóloga:** Diana Pavez Obreque.

# ¿Qué es la pubertad?

Es un periodo posterior a la niñez (entre los 10 y 12 años aproximadamente)

Involucra una serie de cambios a nivel físico, biológico, psicológico y social.

Etapa un poco confusa, ya no te sentirás niño o niña pero tampoco un adolescente propiamente tal.

# Cambios a nivel físico y biológico



## Cambios a nivel psicológico



Diferentes etapas emocionales.



Aumento de preocupaciones



Nuevas formas de pensamientos



Toma de decisiones

## Cambios a nivel social



Importancia de los(as) amigos(as)



Conflictos con los padres.



Preocupación de nuestra imagen y aspecto físico.

# Todos los niños y niñas y adolescentes (NNA) deben saber que:

1. Sus partes privadas deben estar cubiertas.
2. Deben decir ¡No! Cuando alguien quiere tocarlos sin permiso.
3. No deben tocar las partes íntimas de otro niño o niñas.
4. Nadie tiene el derecho de agredirte.

Es muy importante que sepas que todos nos merecemos respeto hacia nuestro cuerpo.

Cada uno tenemos límites que no deben ser ignorados.



# ¿Qué es Autocuidado?

1. Son prácticas para toda la vida

2. Fortalece tu salud física y salud Mental.

3. Es una Decisión Personal y voluntaria.

4. Cuando cuidas de ti, también cuidas del otro.

5. Influye positivamente en tu bienestar

# ¿Cómo cuidar nuestro cuerpo?

1 Bañarnos diariamente.

2 lavarnos los dientes después de cada comida.

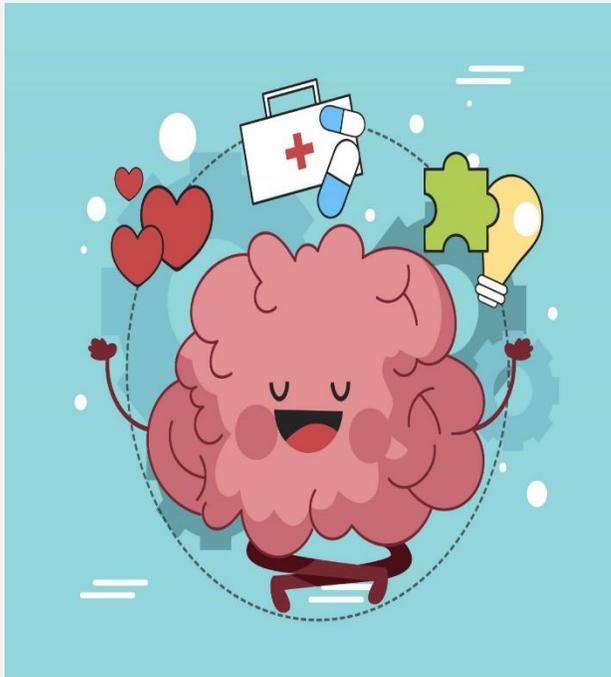
3. lavarnos nuestras manos antes y después de comer e ir al baño.

4. manteniendo nuestra ropa limpia y cambio de nuestra ropa interior todos los días.



# Autocuidado Mental

Si no nos ocupamos de nuestra salud mental es posible que nos agotemos con mayor facilidad y nuestros pensamientos no sean claros.



## ¿cómo cuidar nuestra salud mental?

1. Durmiendo las horas suficientes

2. Pasando menos tiempo en dispositivos electrónicos

3. Realizando algún tipo de deporte o actividades recreativas.

3. Relajándonos escuchando música, visitando amigos o familias

4. Expresando mis emociones

5. Sintiéndonos como personas valiosas.

6. Organizando nuestro tiempo entre estudios, descanso y entre otras cosas



# El uso de las redes sociales

Otra forma de autocuidarte, es ser responsable del uso y manejo de las redes sociales.