

MATERIAL SUPLEMENTARIO

PLAN DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

SESIÓN 1: “LA ADOLESCENCIA Y SUS CAMBIOS EMOCIONALES”

I. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

Competencia	Capacidad	Campo temático
Fortalecer los conocimientos sobre la adolescencia y reconocer los cambios que esta implica y cómo manejarlos.	Reconocer la adolescencia como una etapa de la vida y los cambios que se producen en ella.	Tema 1: La adolescencia y los cambios emocionales.

II. MOMENTO DE SESIÓN

Inicio	Materiales	Tiempo
Motivación: - Se saluda y se da la bienvenida a las estudiantes. - Se presentan el título y los temas de la sesión. - Se invita a realizar acuerdos sobre la participación en la sesión: - Respetar las opiniones de las demás compañeras. - Levantar la mano cuando deseen participar. - Las estudiantes visualizan un video titulado “¿Qué es la adolescencia?” Enlace: https://www.youtube.com/watch?v=32ga3mt0Pt0 Recojo de conocimientos previos: - Las estudiantes responden las siguientes preguntas: ¿Qué es la adolescencia? ¿Qué cambios suelen aparecer en la adolescencia? Propósitos: - Se mencionan los propósitos de la sesión. Conocer qué es la adolescencia. Conocer los cambios propios de la adolescencia. Aprender a manejar los cambios emocionales de la adolescencia.	- Hojas impresas - Lápices - Proyector - Laptop - Internet	30 minutos
Desarrollo	Materiales	Tiempo
Actividad 1: ¿Qué es la adolescencia? - Se solicita la participación de las estudiantes para construir el concepto de adolescencia según la OMS. - Se redacta en la pizarra el concepto de adolescencia según la OMS y se lee. ¿Qué es la adolescencia? - Según la OMS, la adolescencia es el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la adultez, comprendido entre los 10 y los 19 años. Actividad 2: Cambios físicos - Se muestra una imagen amplia de un hombre y una mujer. - Los cambios físicos están escritos en pedazos de cartulina con limpiatipo en el reverso. - Se explica la actividad y se orienta a las estudiantes sobre su realización. - Las estudiantes, a partir de sus conocimientos previos, anotan en cada imagen los cambios físicos que consideren correspondientes a cada sexo. - Se revisa y se corrige la actividad. - Se vuelven a mencionar los cambios físicos de las mujeres y de los hombres. ❖ <u>Mujeres</u> - Crecimiento de mamas - Ensanchamiento de caderas - Crecimiento de vello en el pubis y las axilas - Cambio en la voz	- Plumones - Papelotes - Cartulina - Limpiatipo - Imágenes impresas	50 minutos

○ Aumento de peso ○ Inicio de la menstruación ❖ <u>Hombres</u> ○ Crecimiento rápido ○ Ensanchamiento del pecho ○ Crecimiento del pene y los testículos ○ Cambio en la voz ○ Ensanchamiento de hombros ○ Crecimiento de vello en la cara, el pubis y las axilas ● Se menciona que los cambios en la adolescencia son producto de las hormonas, sustancias que contribuyen al desarrollo físico de niños y niñas. ○ La producción de hormonas como la testosterona en los niños y la progesterona y el estrógeno en las niñas provoca ciertos cambios físicos. Actividad 3: Cambios emocionales ● Se pregunta: “¿Qué es la conciencia reflexiva?” y se solicita la participación de las estudiantes. ● Se expone el concepto de conciencia reflexiva. ○ En la adolescencia se desarrolla la “conciencia reflexiva”. La conciencia reflexiva es la capacidad de analizar nuestros propios pensamientos o acciones, lo que puede generar sentimientos de felicidad, tristeza o decepción. ● Se mencionan los principales cambios emocionales durante la adolescencia: ○ Preocupación por la apariencia y el cuerpo ○ Mayor importancia otorgada a las relaciones amicales ○ Curiosidad por los órganos sexuales ○ Deseo de pertenencia a grupos de amigos ○ Competitividad y deseo de éxito en la escuela ○ Cambios de humor repentinos ○ Hacerse preguntas sobre una misma ● Se escogen tres voluntarias para que redacten sobre cómo manejar los cambios emocionales durante la adolescencia. ● Se leen las respuestas. ● Las respuestas se complementan con tres mecanismos de apoyo para manejar los cambios emocionales durante la adolescencia. ○ Enfocarse en algo en lo que seas muy buena o que disfrutes hacer: escribir, practicar deporte, dibujar, nadar, correr, etc. ○ Hablar con una persona adulta con quien te sientas bien y en quien confíes (amigo/a, familiar, maestro/a, médico/a, etc.). ○ Buscar amistades positivas que te hagan sentir bien, segura y en paz.		
Final	Materiales	Tiempo
Metacognición ● ¿Qué hemos aprendido hoy? ● ¿Cómo lo hemos aprendido? ● ¿Para qué nos sirve lo aprendido? Se finaliza la sesión y se recuerda la fecha de la siguiente.	No se necesitan materiales.	10 minutos

SESIÓN 2: “LA MENSTRUACIÓN Y EL CICLO MENSTRUAL”

I. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

Competencia	Capacidad	Campo temático
Fortalecer los conocimientos sobre la menstruación y el ciclo menstrual.	Reconocer e identificar las fases del ciclo menstrual.	Tema 2: La menstruación y el ciclo menstrual.

II. MOMENTO DE SESIÓN

Inicio	Materiales	Tiempo
Motivación: - Se saluda y se da la bienvenida a las estudiantes. - Se presentan el título y los temas de la sesión. - Se invita a realizar acuerdos sobre la participación en la sesión: - Respetar las opiniones de las demás compañeras. - Levantar la mano cuando deseen participar. - Las estudiantes visualizan el video titulado “Ciclo menstrual: conceptos básicos”. Enlace: https://www.youtube.com/watch?v=oY2-MSMdBKs Recojo de conocimientos previos: - Las estudiantes responden las siguientes preguntas: ¿Qué es la menstruación? ¿Qué es el ciclo menstrual? Propósitos: - Se mencionan los propósitos de la sesión. - Conocer qué es la menstruación. - Conocer las fases del ciclo menstrual.	- Proyector - Laptop - Internet	15 minutos
Desarrollo	Materiales	Tiempo
Actividad 1: La menstruación - Se realiza una lluvia de ideas con las estudiantes sobre el concepto de la menstruación. - Se construye, junto con las estudiantes, el concepto de menstruación y se escribe en el pizarrón. ¿Qué es la menstruación? Es el desprendimiento del endometrio que ocurre cada mes cuando el óvulo no es fecundado. El sangrado se elimina por la vagina y puede presentarse en diferentes tonalidades, desde rojo brillante hasta rosa claro o marrón. La menstruación puede durar de 4 a 8 días. Actividad 2: Órganos reproductivos femeninos internos - Se muestra una imagen amplia de los órganos reproductivos femeninos internos. - Se explican el nombre y la función de cada órgano reproductivo. Actividad 3: Fases del ciclo menstrual - Se muestra un calendario circular con espacios en blanco para colocar las fases del ciclo menstrual. - Se solicita la participación de las estudiantes para que completen los espacios en blanco. - Una vez completado y corregido el calendario, se explican las fases de preovulación, ovulación, posovulación y menstruación. - Menstruación: el primer día del ciclo menstrual coincide con el primer día de la menstruación. La menstruación puede extenderse hasta el día 7 u 8 del ciclo.	- Plumones - Papelotes - Cartulina - Limpiatipo - Imágenes impresas	1 hora

○ Preovulación: se produce después de la menstruación. Debido a la acción del estrógeno, uno de los óvulos comienza a madurar en preparación para su próxima liberación. Se da entre los días 6 y 13. ○ Ovulación: se libera el óvulo maduro para su fecundación. La progesterona se encarga de recubrir el útero en caso de embarazo. Suele ocurrir alrededor del día 14, pero puede variar unos días antes o después. ○ Posovulación: ocurre justo después de la ovulación, entre el día 15 y la siguiente menstruación, aproximadamente a los 28 días. En caso de que el óvulo no sea fecundado, se elimina durante la menstruación, tras lo cual comienza un nuevo ciclo. Actividad 4: Ciclo ovárico ● Se muestra una imagen de un óvulo con limpiatipo para explicar su recorrido y el proceso de fecundación; a la vez, se explica qué sucede cuando el óvulo no es fecundado.		
Final	Materiales	Tiempo
Metacognición ● ¿Qué hemos aprendido hoy? ● ¿Cómo lo hemos aprendido? ● ¿Para qué nos sirve lo aprendido? Se finaliza la sesión y se recuerda la fecha de la siguiente.	No se necesitan materiales.	10 minutos

SESIÓN 3: “BIENESTAR MENSTRUAL Y MITOS SOBRE LA MENSTRUACIÓN”

I. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

Competencia	Capacidad	Campo temático
Fortalecer los conocimientos sobre el síndrome premenstrual y su manejo adecuado.	Reconocer los síntomas del síndrome premenstrual e identificar qué enunciados sobre la menstruación son mitos y cuáles no lo son.	Tema 3: Síndrome premenstrual y mitos sobre la menstruación.

II. MOMENTO DE SESIÓN

Inicio	Materiales	Tiempo
Motivación: - Se saluda y se da la bienvenida a las estudiantes. - Se presentan el título y los temas de la sesión. - Se invita a realizar acuerdos sobre la participación en la sesión: - Respetar las opiniones de las demás compañeras. - Levantar la mano cuando deseen participar. - Se presenta el caso de Ana, una adolescente de 12 años que comenzó la menstruación a los 11 años y presenta síntomas característicos del síndrome premenstrual. El caso se presenta en una cartulina con imágenes y se lee. Recojo de conocimientos previos: - Las estudiantes responden las siguientes preguntas: ¿Alguna vez han oído hablar del síndrome premenstrual? ¿Qué es un mito? Propósitos: - Se mencionan los propósitos de la sesión. - Conocer qué es el síndrome premenstrual y cómo manejarlo. - Identificar los mitos sobre la menstruación.	- Cartulina - Imágenes - Plumones	20 minutos
Desarrollo	Materiales	Tiempo
Actividad 1: Síndrome premenstrual - Se pide la participación de las estudiantes para que pasen al frente y marquen con un <i>check</i> los síntomas que alguna vez han presentado antes de la menstruación. - Se presentan los síntomas del síndrome premenstrual mediante gráficos. - Síndrome premenstrual: es un conjunto de síntomas que se presentan unos días antes de que comience la menstruación. Se puede presentar con cambios repentinos de humor, como tristeza o enojo, así como con malestar o dolor en el abdomen, la espalda o la cabeza, cansancio y síntomas digestivos, como diarrea o estreñimiento. - Se presenta una lista de cuidados durante la menstruación. - Hacer seguimiento del periodo menstrual en un calendario o en una libreta. - Tener una alimentación variada para nutrir el cuerpo. - Tomar suficiente agua durante el día. - Realizar ejercicios o movimientos para reducir el dolor. - Utilizar una bolsa con agua caliente sobre el abdomen para aliviar los cólicos menstruales. - Consumir alimentos ricos en hierro y magnesio para contrarrestar la pérdida de sangre durante el periodo. - Si el dolor es intolerable o se presenta alguna molestia anormal, acudir a un médico o a un profesional de la salud competente.	- Plumones - Papelotes - Cartulina - Limpiatipo - Imágenes impresas - Lápices	1 hora

Actividad 2: Mitos sobre la menstruación ● Se les entrega una hoja impresa con una lista de frases y se les pide a las estudiantes que coloquen un <i>check</i> en el enunciado que consideren verdadero y una <i>equis</i> en el que consideren falso. ● Se lee en voz alta cada enunciado y se da la respuesta correcta. ○ Una mujer que menstrua no debe bañarse. ○ La menstruación es una enfermedad. ○ Puedes ir a la escuela y practicar deportes durante la menstruación. ○ La sangre menstrual huele feo. ○ El estrés o las emociones intensas pueden hacer que no tengas tu periodo menstrual. ○ La higiene íntima durante la menstruación es segura. ○ Comer alimentos fríos o helados detendrá tu periodo menstrual. ○ Es normal que haya dolor durante la menstruación. ● Se debate por qué cada enunciado constituye un mito o es verdadero.		
Final	Materiales	Tiempo
Metacognición ● ¿Qué hemos aprendido hoy? ● ¿Cómo lo hemos aprendido? ● ¿Para qué nos sirve lo aprendido? Se finaliza la sesión y se recuerda la fecha de la siguiente.	No se necesitan materiales.	10 minutos

SESIÓN 4: “MATERIALES MENSTRUALES”

I. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

Competencia	Capacidad	Campo temático
Fortalecer los conocimientos sobre la colocación de los absorbentes menstruales.	Reconocer los tipos de absorbentes menstruales.	Tema 4: Absorbentes menstruales y su colocación.

II. MOMENTO DE SESIÓN

Inicio	Materiales	Tiempo
Motivación: - Se saluda y se da la bienvenida a las estudiantes. - Se presentan el título y los temas de la sesión. - Se invita a realizar acuerdos sobre la participación en la sesión: - Respetar las opiniones de las demás compañeras. - Levantar la mano cuando deseen participar. Recojo de conocimientos previos: - Las estudiantes responden la siguiente pregunta: ¿Qué tipos de absorbentes conocen para la menstruación? Propósitos: - Se mencionan los propósitos de la sesión. - Conocer los tipos de absorbentes para la menstruación. - Conocer la colocación y la eliminación de un absorbente menstrual.	- Proyector - Laptop - Internet	15 minutos
Desarrollo	Materiales	Tiempo
Actividad 1: Órganos reproductivos femeninos externos - Se muestra una imagen de los órganos reproductivos femeninos externos y se les pide a las estudiantes voluntarias que señalen cada una de sus partes. - Los genitales externos femeninos conforman la vulva, que incluye estructuras como el monte de Venus, los labios mayores, los labios menores y el clítoris. También se pueden visualizar estructuras como el meato uretral, que se encuentra por encima del introito vaginal, y el perineo, que es la zona entre la vagina y el ano. Actividad 2: Materiales menstruales - Se utilizan los siguientes materiales: - Paño o tela menstrual - Toalla higiénica reutilizable - Calzón menstrual - Toalla higiénica desechable - Tampón menstrual - Maqueta de órganos genitales femeninos externos - Mediante la maqueta se explica cómo colocar correctamente cada absorbente menstrual, dónde debe colocarse, con qué frecuencia debe cambiarse y cómo retirarlo y desecharlo. - Paño o tela menstrual: Colocación: - Lavarse las manos. - Colocar el paño menstrual en la zona de la ropa interior destinada a recoger el flujo. - Subir la ropa interior junto con el paño puesto.	- Papelote - Plumones - Maqueta - Paño o tela menstrual - Toalla higiénica reutilizable - Toalla higiénica desechable - Calzón menstrual - Tampón	1 hora

● Toalla higiénica reutilizable: Colocación: 1. Lavarse las manos. 2. Identificar y colocar la toalla en la zona de la ropa interior destinada a recibir el flujo menstrual, ni muy adelante ni muy atrás. 3. Asegurarla por la parte posterior si cuenta con broches. 4. Colocarse la ropa interior y la toalla higiénica reutilizable. ● Calzón menstrual: Colocación: 1. Lavarse las manos. 2. Colocarse el calzón menstrual de la talla adecuada. ● Toalla higiénica desechable: Colocación: 1. Lavarse las manos. 2. Retirar una toalla higiénica desechable nueva de su envoltura. 3. Quitar el protector de la parte adhesiva que se fija a la ropa interior. 4. Pegar la toalla en la ropa interior, ni muy adelante ni muy atrás. 5. Si la toalla tiene alas, estas se adhieren y envuelven el exterior de la ropa interior. Frecuencia de cambio: cambiarla cada 3 a 6 horas. Eliminación: 1. Despegar la toalla de la ropa interior. 2. Enrollarla sobre sí misma y envolverla con papel higiénico o con la envoltura de una toalla higiénica nueva. 3. Asegurarse de que la toalla no quede abierta ni la sangre recolectada expuesta. 4. Desecharla en el tacho de basura, nunca en el inodoro. ● Tampón menstrual desechable: Colocación: 1. Lavarse las manos. 2. Buscar una posición cómoda. Puede ser en cuclillas, levantando una pierna o sentada en el inodoro con las rodillas separadas. 3. Introducir el tampón menstrual en la cavidad vaginal con los dedos o con el aplicador. Eliminación: 1. Retirar el tampón tirando suavemente de la cuerda que queda fuera de la vagina. 2. Envolver el tampón usado en papel higiénico. 3. Desechar en el tacho de basura, nunca en el inodoro. Se pide a tres voluntarias que repitan el procedimiento correspondiente a cada absorbente.		
Final	Materiales	Tiempo
Metacognición ● ¿Qué hemos aprendido hoy? ● ¿Cómo lo hemos aprendido? ● ¿Para qué nos sirve lo aprendido? Se finaliza la sesión y se recuerda la fecha de la siguiente.	No se necesitan materiales.	10 minutos

SESIÓN 5: “BUENA HIGIENE”

I. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

Competencia	Capacidad	Campo temático
Fortalecer los conocimientos sobre una correcta higiene personal e íntima.	Reconocer cómo mantener una higiene adecuada.	Tema 5: Correcta higiene íntima y personal.

II. MOMENTO DE SESIÓN

Inicio	Materiales	Tiempo
Motivación: - Se saluda y se da la bienvenida a las estudiantes. - Se presentan el título y los temas de la sesión. - Se invita a realizar acuerdos sobre la participación en la sesión: - Respetar las opiniones de las demás compañeras. - Levantar la mano cuando deseen participar. - Tres alumnas escogen al azar los sobres sorpresa de colores utilizados para recoger los conocimientos previos. ¿Por qué es importante bañarnos? ¿Cada cuánto debemos ducharnos? ¿Es necesario cambiar nuestra ropa interior? Propósitos: - Se mencionan los propósitos de la sesión. - Conocer una correcta higiene menstrual. - Conocer una correcta higiene personal.	- Papeles de colores - Plumones	15 minutos
Desarrollo	Materiales	Tiempo
Actividad 1: Higiene menstrual - Se explican las medidas de higiene menstrual con ayuda de imágenes y de una maqueta de los órganos reproductivos femeninos externos. - Lavar los genitales externos con agua y jabón sin perfume, todos los días o, si se puede, dos veces al día. - Lavar el área genital antes de dormir puede ayudar a sentirse fresca y lista para descansar. - Lavar las manos antes y después de colocar cualquier material absorbente para la menstruación. - Cambiar la toalla higiénica o el tampón desechable de 3 a 4 veces al día, debido a la sudoración y al mayor riesgo de irritaciones, infecciones y olores desagradables. Actividad 2: Limpieza de genitales externos - Se demuestra la limpieza de los genitales externos femeninos con los siguientes materiales. - Maqueta de órganos genitales femeninos externos - Papel higiénico - Imágenes Indicaciones: - Tras ir al baño, la limpieza adecuada se realiza de adelante hacia atrás. - El agua es suficiente para la higiene de los genitales externos. - Se pide a tres voluntarias que repitan la demostración. Actividad 3: Higiene personal - Se expone la importancia de la higiene personal diaria mediante imágenes. Se pide que cada alumna coloque la imagen al frente y describa lo que ve:	- Plumones - Papelotes - Cartulina - Limpiatipo - Imágenes impresas - Maqueta	1 hora

○ Lavarse diariamente los pies, las axilas y los genitales. ○ Cambiar la ropa interior todos los días. ○ Contar con una toalla personal para secarse. Final Metacognición ● ¿Qué hemos aprendido hoy? ● ¿Cómo lo hemos aprendido? ● ¿Para qué nos sirve lo aprendido? Se finaliza la sesión.	Materiales No se necesitan materiales.	Tiempo 10 minutos
--	---	--