

# GUÍA DE ACTIVIDADES: EXPLORANDO LA PUBERTAD Y EL AUTOCUIDADO

**CRECER** Libre  
Educación activa

Aquí tienes una propuesta de guía de actividades basada en preguntas, pensada para docentes que abordan la pubertad, los cambios corporales y las rutinas de higiene en los últimos años de la educación primaria. La idea es que estas preguntas fomenten el diálogo, la reflexión y el aprendizaje significativo

## NUESTRO CUERPO

¿Qué cambios físicos comienzan a ocurrir en la pubertad?

¿Qué diferencias hay entre los cambios físicos en niñas y niños?

¿De qué manera nuestro cuerpo nos muestra que necesita cuidados específicos?

## RUTINAS DE CUIDADO E HIGIENE

¿Por qué es importante establecer nuevas rutinas de higiene durante la pubertad?  
¿Qué hábitos de higiene ayudan a sentirnos cómodos y saludables?

¿Qué productos de higiene son recomendables para esta etapa?

¿Cómo podemos mantener hábitos de higiene en la escuela y otros espacios fuera de casa?

## EMOCIONES

¿Cómo pueden cambiar nuestras emociones en esta etapa?

¿Por qué es importante hablar de lo que sentimos con alguien de confianza?

¿Cómo podemos manejar situaciones en las que sentimos vergüenza o inseguridad?

¿Qué estrategias podemos usar para expresar nuestras emociones de manera saludable?

¿Cómo cambian nuestras relaciones con amigos, familia y otras personas?

## REFLEXIONES:

Si pudieras dar un consejo a alguien que está comenzando la pubertad, ¿qué le dirías?

¿Qué cambios has notado en tu forma de pensar o en lo que te interesa?

¿Cómo podemos apoyarnos entre compañeros y compañeras en esta etapa de crecimiento?

¿Qué mensaje te gustaría que todos los niños y niñas supieran sobre la pubertad?

¿Cómo podríamos hacer que hablar de estos temas sea más fácil y natural?

¿Qué podemos hacer para que nadie se sienta solo en este proceso de cambios?