



Nombre de alumnos:

Gloria Gómez Sánchez.

Nombre del profesor:

Gabriela Sánchez rosas.

Nombre del trabajo:

Mapa conceptual.

Materia:

Conocimiento de la adolescencia.

Grado: 4^o

Grupo: "B"

Ocosingo, Chiapas a 24 de septiembre de 2021

Adolescencia: una transición del desarrollo

cambios físicos, cognoscitivos, emocionales y sociales, y que adopta distintas formas en diferentes escenarios sociales, culturales y económicos

La adolescencia como construcción social

En las sociedades preindustriales, consideraba que los niños eran adultos cuando maduraban físicamente o empezaban el aprendizaje de una vocación

Adolescencia: una época de oportunidades y riesgos

La adolescencia ofrece oportunidades para crecer, no sólo en relación con las dimensiones físicas sino también en la competencia cognoscitiva y social, la autonomía, la autoestima y la intimidad

enfrentan hoy peligros para su bienestar físico y mental que incluyen altas tasas de mortalidad por accidentes, homicidios y suicidios

EL DESARROLLO FISICO EN LA ADOLESCENCIA

cambios antropométricos

Desarrollo Físico Pubertad: La pubertad implica cambios biológicos notables. Esos cambios forman parte de un largo y complejo proceso de maduración que empezó antes del nacimiento

Cambios Hormonales: Cómo Empieza La Pubertad

La pubertad es resultado de la producción de varias hormonas. El incremento en el hipotálamo de la hormona liberadora de gonadotropina (GnRH) da lugar al aumento en dos hormonas reproductivas

madurez sexual: tiempo, signos y secuencia de la

los cambios que anuncian la pubertad suelen empezar a los ocho años en las niñas y a los nueve en los varones

Características sexuales primarias

Órganos relacionados de manera directa con la reproducción, que aumentan de tamaño y maduran durante la adolescencia

Características secundarias

Signos fisiológicos de la maduración sexual (como el desarrollo de los senos y el crecimiento del vello corporal)

El Cerebro Adolescente

Salud Mental

Muchos problemas de salud pueden prevenirse ya que son producto del estilo de vida o la pobreza. En los países industrializados, los adolescentes de familias menos prósperas suelen manifestar síntomas y problemas de salud de manera más frecuente.

Actividad Física.

El ejercicio, o la falta de él, influyen en la salud física y mental. Los beneficios del ejercicio regular incluyen mayor fuerza y resistencia, huesos y músculos más sanos, control del peso, disminución de la ansiedad y el estrés, así como mejora de la autoestima, las calificaciones escolares y el bienestar.

Necesidades Y Problemas Del Sueño

Se dice que la privación de sueño entre los adolescentes se ha convertido en una epidemia. La privación de sueño puede minar la motivación y ocasionar irritabilidad, además de afectar la concentración y el desempeño escolar.

Nutrición Y Trastornos Alimentarios

La buena nutrición es importante para apoyar el rápido crecimiento de la adolescencia y para establecer hábitos alimentarios saludables que se prolonguen en la adultez.