

ACTIVIDAD PARA EL HOGAR: LAS EMOCIONES DE LA PUBERTAD

OBJETIVO:

Reflexionar sobre los cambios que se producen en los estados de ánimo y las emociones de una persona durante la pubertad, para comprender que los cambios en éstos son esperables y forman parte de un proceso normal de esta etapa.



Dirigido a:
Familias con niños y niñas de 10 a 14 años.



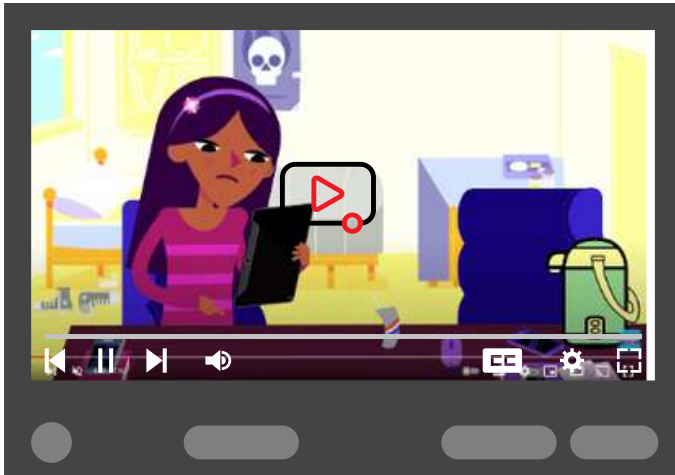
45 minutos

Antes de comenzar

- Se sugiere que el(los) adulto(s), mire el video solo(a), para revisarlo y familiarizarse con el contenido.
- Es importante leer las ideas claves con anticipación; incluso puede tenerlas a la vista mientras realiza la actividad, ya que éstas le ayudarán a guiar la reflexión.



Materiales de la actividad



Video Pubertad: sentir depresión, felicidad y otras emociones.

[Ver aquí](#)



Desarrollo de la actividad

1

INICIO

Para comenzar con esta actividad, puede mencionarle al niño o niña que **“hoy vamos a hablar sobre la pubertad, específicamente sobre las emociones y como éstas afectan los estados de ánimo de las personas”**. Puede comentarle también que “la pubertad es una etapa que trae nuevas experiencias, cambios y desafíos que son esperados para esa edad. Todo ello es parte de un proceso que permite seguir conociéndonos y aprendiendo de los demás”.

Luego, en conjunto, mirar el video: Pubertad: sentir depresión, felicidad y otras emociones.

[Ver video aquí](#)

2

DESARROLLO

Para continuar con la actividad, una vez que hayan revisado el video, prosiga con las siguientes preguntas y vayan reflexionando con tranquilidad, sin apurar las respuestas; lo más relevante es tener una actitud de escucha e interés que propicie la comunicación.



- 1.- ¿Qué te parece lo que se muestra en el video?
- 2.- ¿Estás observando algunos cambios emocionales como los que se mencionaron en el video? ¿Cuáles son? y/o ¿tienes alguna pregunta sobre estos?
- 3.- ¿Qué opinas sobre conversar con alguien cuando uno se siente triste?

3

CIERRE

Finalice este encuentro con el niño o niña comentando que estas son temáticas importantes de conversar y que, siempre que él o ella lo necesite, usted estará disponible para escuchar, buscar información y ayudarlo en lo que sea necesario.



Ideas claves para padres y cuidadores:

- La **pubertad** es un proceso de cambios físicos, psicológicos, cognitivos y sociales a través del cual un niño o niña madura hasta convertirse en adulto. Su inicio se marca por el aumento de diferentes hormonas que interactúan entre sí estimulando diferentes órganos. No hay que perder de vista que la pubertad es un proceso gradual, que se espera que en las niñas comience entre los 8 a 10 años y en los varones entre los 10 a 12 años; sin embargo, estas edades son una referencia que pueden cambiar entre un niño y otro.
- Por otra parte, vamos a entender los **estados de ánimo** como la expresión de emociones a través de sentimientos que se mantuvieron fijos por largo tiempo. De este modo, los estados de ánimo son prolongaciones de las emociones a través de los sentimientos y pueden durar horas o, a veces, días.
- En cuanto a las **emociones**, éstas las podemos entender como estados internos pasajeros. Hay emociones placenteras como la alegría, la quietud, el júbilo, la euforia, etc., y otras displacenteras como el miedo y la rabia. Se tiende a confundir las emociones con los **sentimientos**, pero éstos últimos son diferentes ya que se caracterizan por ser estados internos duraderos, estables, permanentes que se construyen a partir de las emociones.
- Durante la pubertad toma protagonismo el **sistema neuroendocrino**. Este sistema es un conjunto de glándulas productoras de mensajeros químicos llamados **hormonas** y éstas, entre otras cosas, afectan las emociones y el desarrollo físico. Por ello, es normal tener cambios repentinos en los estados de ánimo, sentirse abrumado por las emociones o que los sentimientos son muy profundos.
- Son varias las hormonas (y circuitos hormonales) que juegan un papel importante en el inicio de la pubertad y que se mantendrán activas hasta entrada la etapa de la adolescencia, marcando diferentes hitos que serán visibles en el desarrollo emocional, psicológico, social, conductual y físico.

- Así mismo, es importante considerar que el cerebro también está atravesando cambios importantes que impactan en los estados de ánimo. Por ejemplo, el sistema límbico, donde yace el mundo de los afectos y las emociones, se encuentra muy activo pudiendo provocar que la persona actúe desde lo emocional; incluso, es esperable que primero reaccione y luego piense en sus actos y decisiones.
- Sin embargo, también es cierto que durante la pubertad se desarrollan áreas cerebrales que favorecen la reflexión y el autoconocimiento, en donde la persona va requiriendo menor mediación de parte del adulto para encauzar sus emociones. Todo es parte de un proceso que se irá desarrollando en el tiempo.
- Para favorecer la comunicación con un niño o niña, se sugiere lo siguiente:
 - Evitar juzgar al niño o niña.
 - Escuchar de forma activa y evitar interrumpirlo.
 - Evitar comentarios autorreferentes, como por ejemplo: “yo a tu edad”, “En mi época las cosas no eran así” o “de niño no tenía ni la mitad de lo que tú tienes”, etc.
 - Mantener el contacto visual y una postura corporal abierta.
 - Alentarlo con frases como: “gracias por compartir tus emociones”, “observo que hoy hemos podido hablar un poco más”, “veo que podemos tener momentos juntos para expresar lo que nos preocupa”, etc.
- **Como cuidadores es importante prestar apoyo y acompañar en el proceso emocional que cada niño o niña vaya viviendo, entregando espacios protegidos para que expresen sus emociones y sentimientos libremente, sin presiones, hasta que logren integrar la emoción con la razón.**

Proyecto desarrollado por:



amaze

**Advocates
for Youth**
Rights. Respect. Responsibility.

2023