ESE HOSPTIAL SAN JOSE DE AGUADAS CALDAS

LINEA: SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA.

ESTRATEGIA: HABILIDADES PARA LA VIDA SEMBRANDO CONOCIMIENTO: EN EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL

NOMBRE DEL PROFESIONAL: Carlos Andrés Valencia Garcés

PROFESIÓN: Enfermero Jefe.

FECHA DE EJECUCIÓN: 14 de agosto de 2025.

LUGAR DE LA CAPACITACIÓN: Institución Educativa Roberto Peláez.

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

ACTIVIDAD 3: Nombre del Taller: La Liga de la Pubertad: ¡Descubre tus Poderes!.

Hora inicio: 10:15 am
Hora de finalización: 12:15 pm

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Reconocer los cambios físicos, fisiológicos y reproductivos que acompañan la etapa de la pubertad. Con un enfoque especial en la salud menstrual, busca brindar información detallada y relevante para preadolescentes en un ambiente educativo y enriquecedor.

3. CURSO DE VIDA

INFANCIA Y ADOLESCENCIA

4. METODOLOGIA

1. Presentación del personal a cargo de la actividad: Se realizó la presentación del profesional de enfermería encargado, el enfermero Carlos Andrés Valencia Garcés, a los participantes de la estrategia "**HABILIDADES PARA LA VIDA SEMBRANDO CONOCIMIENTO: EN EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL**", dando agradecimientos por la asistencia y el compromiso de la actividad a ejecutar a los participantes y directivos de la institución educativa, se dio a conocer la temática de la actividad, los objetivos generales y la dinámica a desarrollar durante el transcurso del taller, con la participación de 20 estudiantes.

2. **Socialización de la intervención o temática a desarrollar:** Algunos de los asistentes refieren:

- "pues la pubertad es pues que le cambie la voz a uno, que le crezca la barba"
- "pues en la pubertad nos estiramos mucho"
- "dejamos de ser niños"
- "pues nos da barros y nos crecen los senos, y duele"
- "pues nos llega Andrés (menstruación)"
- "los profes nos dicen que estamos en una edad difícil"
- "pues yo he escuchado que nos ponemos rebeldes"

OBSERVACION: Se observa conocimientos básicos o mínimos por parte de los estudiantes

participantes así como el temor de expresarse por alguno de ellos, sobre la temática.

Se realizó socialización de la temática, mecanización de contenidos dados por la DTSC en la caja de herramientas del año 2025 del PIC Departamental, con el apoyo de presentación en formato PPT proyectado por apoyo audiovisual. **VER ANEXO N3 PRESENTACION.** Se resolvieron dudas surgidas según dinámica de la actividad desarrollada.

MARCO TEÓRICO:

Adolescencia y pubertad: ¿Qué es la adolescencia?: Es una etapa de la vida que usualmente inicia entre los 13 y 15 años. En ella, hombres y mujeres experimentan cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales. La adolescencia empieza con la pubertad y termina cuando los cambios se estabilizan alrededor de los 19 años. Es importante mencionar que los cambios no se dan al mismo tiempo en todos los adolescentes: en las niñas empiezan a ser perceptibles entre los 13 y 15 años y en los niños, aproximadamente entre los 13 y 14 años.

La adolescencia y las etapas del desarrollo humano nunca deben ser vistas como una enfermedad, un problema o una etapa crítica. Sin embargo, si un o una adolescente no ha empezado su etapa de desarrollo a los 15 años, es conveniente buscar la asesoría de un profesional de la salud.

Cambios físicos de las mujeres en la adolescencia:

- Crecimiento de las mamas y ensanchamiento de caderas.
- Cambios en la vagina, el útero y los ovarios.
- Inicio de la menstruación y la fertilidad.
- Cambio en la forma pélvica, redistribución de la grasa corporal.
- Crecimiento de vello púbico y axilar.
- Aumento de estatura.
- Olor corporal fuerte, cambios en la piel y acné.

Cambios físicos de los hombres en la adolescencia:

- Desarrollo de la musculatura.
- Crecimiento de los testículos, y alargamiento del pene.
- Crecimiento del vello corporal (púbico, axilar, bigote, barba).
- Aparecen las primeras erecciones y la primera eyaculación.
- Empiezan las eyaculaciones nocturnas (poluciones).
- Crece en el cuello una protuberancia conocida como la manzana de Adán.
- Aumento de estatura.
- La voz cambia y se hace más gruesa.
- Aumento de sudoración, olor corporal fuerte y acné.

Cambios psicológicos:

- El o la adolescente puede volverse agresivo/a, rebelde, aislado/a e inestable.
- Experimentan cambios en los estados de ánimo, de repente sienten depresiones o rabia y

luego felicidad.
- Crece la necesidad de sentirse admirado y valorado en los grupos a los cuales pertenecen.
- Empiezan a cuestionar las órdenes de sus padres, buscan libertad e independencia para escoger a sus amigos, amigas o pareja.
- Se sienten presionados a tomar decisiones con las que no están de acuerdo.
- Empiezan a sentir atracción erótico-afectiva por otras personas y a tener “amores platónicos”.

Todos estos cambios físicos y emocionales son normales, si tenemos en cuenta que están expuestos a fuertes cambios hormonales que los hacen sentir en crisis con el mundo.

¡No te alarmes! Esto pasa en la adolescencia:

- **Deseo sexual:** sensación de impulso sexual ocasionada por estímulos externos que, en algunas situaciones, se satisface con una relación sexual o también con la auto estimulación de los órganos genitales (masturbación).
- **Erección:** cambio anatómico del pene, en el cual, éste aumenta de tamaño, gracias al incremento de contenido sanguíneo en una de las estructuras anatómicas que lo conforman. La erección puede ser una parte de la respuesta erótica, ante un estímulo sexual, por lo tanto, cuando el hombre se excita el pene se hace más largo, grueso y sensible. También se presentan erecciones espontáneas durante alguna de las fases del sueño (llamadas poluciones).
- **Eyaculación:** expulsión del semen (líquido que contiene espermatozoides) a través del pene por causa de la excitación sexual, acompañada de una sensación de placer. Generalmente las primeras eyaculaciones se experimentan durante los sueños eróticos que son impulsados por el deseo y las fantasías sexuales.
- **Menstruación:** es el sangrado que cada mes tiene la mujer a través del cual expulsa del cuerpo, por la vagina, el tejido que se desprende de la parte interna del útero (endometrio). La mujer no menstrua por el mismo orificio por donde orina, son conductos diferentes. La primera menstruación se llama “menarquía” y suele presentarse entre los 9 y 18 años. Si se produce antes de los nueve o si después de los 18 no se ha presentando, se debe consultar al médico.
- **Cólico:** dolor abdominal intermitente producido por las contracciones que el útero realiza para ayudar a desprender el endometrio cuando va a llegar la menstruación. Cuando los cólicos no ceden con analgésicos se debe consultar al médico.
- **Masturbación:** actividad mediante la cual una persona estimula sus genitales y otras partes del cuerpo para sentir placer. Masturbarse es una decisión personal y no un comportamiento que pueda calificarse como bueno o malo. No trae consecuencias negativas para la salud ni para la reproducción.
- **Cambios en los senos:** están relacionados con las hormonas que produce el cuerpo de la mujer. Es importante la realización del autoexamen, de esta forma se podrán identificar zonas específicas con dolor, enrojecimiento de la piel del seno abultamientos o secreción de líquido por el pezón sin estar en embarazo, debe consultar con el especialista.
- **Orgasmo:** intensa sensación de placer físico que se experimenta cuando se llega al “clímax” o cúspide de la excitación y estimulación sexual.

SALUD E HIGIENE MENSTRUAL: Menstruar con dignidad es un Derecho Humano: Todas las personas gozamos de algo llamado Derechos Humanos, que son los mínimos que se deben garantizar por para vivir una vida digna. Dentro de estos derechos hay algunos que se relacionan

directamente con la higiene menstrual y son: el derecho a la dignidad y a la salud.

Cuando una persona, ya sea por causas socioeconómicas o tradiciones culturales, no cuenta con elementos seguros para una buena higiene menstrual como baño y elementos para el manejo de la menstruación se le está socavando su derecho a la dignidad humana y puede estarse poniendo en riesgo su salud.

A pesar de que los Estados deben garantizar este Derecho, esto no siempre ocurre y factores como: la pobreza extrema, la desigualdad de género, las crisis humanitarias y las tradiciones arcaicas hacen las que las personas que menstrúan no la pasen bien, algunas a causa de las malas prácticas de higiene menstrual pueden experimentar consecuencias graves para su salud o no acceder a métodos efectivos para el manejo del dolor menstrual.

En otros casos, la Menarquia (aparición del primer ciclo menstrual), socava los Derechos Humanos de las niñas, pues algunas culturas asumen que una vez las niñas inician su menstruación pasan a ser mujeres y están listas para el matrimonio y las relaciones sexuales, lo anterior se traduce en violencia sexual, embarazo infantil y matrimonio forzado.

¿QUÉ ES LA MENSTRUACIÓN Y LA PUBERTAD? ¿Qué es la pubertad?: La pubertad es una etapa por la que pasan todas las personas; por lo general en el caso de las personas que menstrúan ocurre entre los 9 a 14 años aproximadamente. Esta se destaca por cambios físicos y en el comportamiento como: aumento de estatura, crecimiento de los senos y las caderas, aparición de vello corporal y facial, piel grasa acompañada de acné, sudoración con olor fuerte, cambios en la voz y llegada de la menstruación. ¡Todo esto es normal y nos pasa a todas/os!

¿Qué es La Menstruación?: La menstruación es el sangrado vaginal que ocurre todos los meses durante el ciclo menstrual. Todos los meses el útero se prepara para un posible embarazo, en este proceso se forma el endometrio que es un tejido rico en nutrientes que cubre las paredes internas del útero con el fin de facilitar la implantación del ovulo fecundado y dar continuidad al embarazo y posteriormente convertirse en la placenta o saco gestacional del embrión. Cuando no hay ovulo fecundado el endometrio se desprende y es expulsado por la cavidad vaginal, esta es la menstruación.

La menstruación aparece en la **pubertad** y el primer sangrado es conocido como **menarquia,** no hay una edad en específica para la llegada de esta, por lo regular ocurre entre los 10 y los 14 años, aunque existen casos en los que su aparición puede ser antes o después de estas edades.
La duración del sangrado también varía en cada persona, por lo regular de 3 a 7 días, esto puede variar, sobre todo en los primeros años.

La menstruación puede variar dependiendo de cada persona, por ejemplo: - Periodo regular: el día de llegada del periodo se repite mes a mes, su duración es la misma todos los meses y el volumen del sangrado - Periodo irregular: la fecha de llegada su duración y la cantidad de flujo varia todos los meses, en el caso de las adolescentes los primeros periodos suelen ser irregulares.

También, dependiendo del día del ciclo el sangrado cambia los primeros 2 días hay flujo de sangre pesada y del 3 al 7 sangre liviana.

SÍNTOMAS: -dolor de cabeza,- dolor abdominal,- acné,- dolor de espalda pechos hinchados, -

nauseas.

PARA ALIVIAR LOS SÍNTOMAS: - baño agua caliente, -bolsa agua caliente, - té de canela, - comida saludable, - analgésicos,- actividad física.

EL CICLO MENSTRUAL ESTA CONFORMADO POR TRES FASES, UNA DE ELLA ES LA MENSTRUACIÓN

1. Fase menstrual: se caracteriza por la presencia del sangrado vaginal, cólicos menstruales producidos por las contracciones de las paredes del útero para expulsar el endometrio, incremento en la temperatura corporal y cambios en el estado de ánimo o humor.
2. Fase folicular: en esta fase los niveles de estrógenos, hormona sexual, aumentan contribuyendo a la formación de óvulo, esta fase tarda entre 6 a 13 días.
3. Fase proliferativa: luego de la menstruación el endometrio vuelve a proliferar regenerando el resto de sus capas.
4. Fase lútea o secretora ovulación: en esta fase el ovulo se desplaza por la trompa esperando a ser fecundado, este proceso toma de 9 a 16 días, se destaca por ser la etapa de mayor fertilidad.

¿Porque es necesario conocer acerca de la menstruación y conversar de esta, con los niños y las niñas?

1. La menstruación es un tema del que no se habla tranquila y abiertamente en muchos contextos, generando vergüenza y manejos sociales inadecuados, en los que las niñas y adolescentes se convierten en sujetos de burla o exclusión.
2. Incluso algunas normas sociales hacen percibir la menstruación como algo sucio, vergonzoso o malo, aun cuando es un proceso natural y completamente normal en el cuerpo de la mujer**.**

¡Menstruar es natural, no es sucio, todos/as fuimos formados en el endometrio, de una mujer!

LA HIGIENE ÍNTIMA DURANTE LA MENSTRUACIÓN: Durante la menstruación, la zona íntima de las mujeres necesita un cuidado especial para evitar infecciones o problemas derivados de una higiene escasa o inadecuada. Se debe controlar el tiempo pasado con la misma compresa, tampón y evitar llevarlos puestos un tiempo excesivo. Abusar del uso de algunos de estos elementos protectores podría traer alguna infección en la zona íntima femenina.

Lo ideal, durante la menstruación, es llegar a un equilibrio entre no obsesionarse con la higiene íntima que pudiera llegar al punto de dañar la protección natural de la zona íntima femenina y el abandono de la higiene en esta parte tan delicada del cuerpo de la mujer.

Algunos consejos de cara a la higiene íntima durante la menstruación son:

- **Compresas y tampones:** lo ideal es escoger compresas de algodón, pues algunos contienen materiales plásticos. Se debe escoger un producto que resulte cómodo y sea apto para la cantidad de flujo.
- **Frecuencia de higiene:** es fundamental cuidar y limpiar la zona íntima, pero también es importante no excederse, ya que podríamos eliminar parte de la flora vaginal que protege de infecciones.

- **Ropa:** uso de ropa íntima de algodón y que no apriete la piel demasiado.
- **Productos de higiene:** si se usa un jabón íntimo, es necesario elegir uno exclusivo para este fin, hay muchos jabones que contienen detergentes, perfumes, colorantes y conservantes que pueden ocasionarnos molestias y problemas.

Consejos de higiene íntima femenina

- **Limpieza diaria:** es esencial limpiar la zona genital desde delante hacia atrás. El motivo es no contaminar la zona vaginal con posibles bacterias, las cuales procederían de las heces. En muchos casos, el uso de papel higiénico suele ser insuficiente, por lo que también se recomienda realizar un lavado.
- **Olor en la zona íntima:** no es necesario tratar de esconder olores que en ocasiones son naturales. Además, podría ser peligroso querer esconder estos olores porque podría impedir descubrir algún problema o infección más grave, además de que puede causar irritación. Por ejemplo, un síntoma muy característico de las vaginosis bacterianas es el olor a pescado, por lo que si lo notas, consulta con tu profesional sanitario/a, podría ser el único síntoma.
- **Lavados vaginales:** es desaconsejable realizar varios lavados diarios. Esta acción puede ser dañina para aquellas bacterias que conviven de manera natural en la vagina(microbiota vaginal). Lo que sí se desaconseja por completo para estos lavados es usar esponjas o guantes de fibras sintéticas, que transmiten con facilidad cualquier tipo de gérmenes. Estos lavados vaginales únicamente estarían indicados en caso de prescripción médica.
- **Uso de algodón para la ropa interior:** otro tipo de tejidos impiden la transpiración y retienen la humedad, facilitando la aparición de gérmenes. Por ello, usar ropa interior de algodón, te ayudará a prevenir alguna infección además de rozaduras por llevar ropa íntima ajustada.

CONSIDERACIONES SOBRE TU HIGIENE

En hombres no circuncidados, el glande produce una secreción cada que se renuevan sus células, y es conocida como esmegma. Se trata de una secreción blanquecina con un fuerte olor que se acumula entre el glande y el prepucio, por lo que es necesario realizar una minuciosa limpieza del área para evitar infecciones e irritación.

Los genitales masculinos tienen varios pliegues donde se guarda el calor, humedad y secreciones, así como restos de orina, las cuales favorecen el crecimiento de microorganismos que pueden causar irritación. Por lo tanto, es importante contar con buena higiene en el aparato reproductor masculino. Nunca está de más recordar que esta área por sus características tiene que ser lavada con delicadeza, moviendo cada uno de los pliegues para que el jabón neutro y el agua logren quitar todos los posibles residuos que puedan generar irritación o alguna infección.

¿Cómo mantener buena higiene el aparato reproductor masculino?

Aquí algunas recomendaciones para mantener tu higiene masculina impecable:

Usar ropa interior de fibras naturales y holgada, ya que esto permite la transpiración y no guarda humedad. Utilizar jabón suave y neutro para esta área. Poner atención a la limpieza anal y genital después de ir al baño. Evitar el uso de desodorantes o perfumes en el área genital para no causar irritación o alterar el equilibrio natural de esta zona.

IDEAS CLAVES A RETROALIMENTACIÓN

IDEA CLAVE: La pubertad indica que existen cambios en la capacidad reproductiva de una persona Los estudiantes podrán:
►► describir el proceso de pubertad y la maduración del sistema sexual y reproductivo (conocimiento); ►► enumerar los principales cambios físicos y emocionales que ocurren durante la pubertad (conocimiento); ►► demostrar maneras de encontrar información fiable, acerca de la pubertad (habilidades).

IDEA CLAVE: Durante la pubertad, la higiene es importante a fin de mantener la anatomía sexual y reproductiva limpia y sana Los estudiantes podrán: ►► describir prácticas de higiene personal y saneamiento (conocimiento); ►► comprender la importancia de la higiene personal (actitudes); ►► aplicar su comprensión de la higiene a un plan personal para mantenerse sanos a medida que crezcan. (Habilidades).
IDEA CLAVE: La menstruación es una parte normal y natural del desarrollo físico de las niñas y no debe tratarse con ocultamiento o estigma. Los estudiantes podrán:
►► describir el ciclo menstrual e identificar los varios síntomas físicos y sensaciones que las niñas pueden. experimentar durante este tiempo (conocimiento); ►► describir como tener acceso a toallas sanitarias y otros accesorios de la menstruación, como usarlos y desecharlos (conocimiento); ►► recordar como la desigualdad de género puede contribuir a los sentimientos de vergüenza y temor de las niñas durante la menstruación (conocimiento); ►► reconocer que es importante que todas las niñas tengan acceso a toallas sanitarias y otros accesorios de la menstruación, agua limpia e instalaciones sanitarias privadas durante la menstruación (actitudes); ►► demostrar estrategias positivas y de apoyo para que las niñas se sientan cómodas durante la menstruación (habilidades).

IDEA CLAVE: Durante la pubertad, los adolescentes pueden experimentar una variedad de respuestas físicas (por ej., erecciones y sueños húmedos). Los estudiantes podrán:
►► entender que los hombres jóvenes pueden experimentar erecciones —debido a la excitación o sin un motivo particular— y que esto es normal (conocimiento); ►► recordar que algunos adolescentes pueden experimentar excitación y liberar líquidos, lo cual con frecuencia se describe como un sueño húmedo, y que esto es normal (conocimiento); ►► reconocer que tener erecciones, sueños húmedos u otras respuestas sexuales son una parte normal de la pubertad (actitudes).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Caja de herramientas LINEA: SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA. ESTRATEGIA: HABILIDADES PARA LA VIDA SEMBRANDO CONOCIMIENTO: EN EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL, PIC departamental 2025.
- Adolescencia y pubertad. Disponible en URL: https://profamilia.org.co/aprende/cuerpo-sexualidad/adolescencia-y-pubertad/
- Cómo mantener una correcta higiene íntima. Disponible en URL: https://www.ginecanes.es/salud-intima-femenina/higiene-intima/como-mantener-una-correcta-higiene-intima#:~:text=Limpieza%20diaria%3A%20es%20esencial%20limpiar,se%20recomienda%20realizar%20un%20lavado.

- ¿Cómo cuidar tu higiene masculina? Disponible en URL: https://www.canestenv.com.mx/instituto-v/higiene-masculina

3. Creación de comics.

A continuación se instruyó a los participantes a la realización de la actividad de **CREACIÓN COMICS**, en la cual los participantes se dividieron en grupos para elaborar sus propios cómics o historietas que representen los cambios de la pubertad. A cada grupo con ayudo de materiales didácticos disponibles, se orientó a crear una liga de superhéroes que refleje y simbolice las experiencias y desafíos de esta etapa de la vida, según sus imaginarios o pree saberes existentes con los contenidos dados con anterioridad.

Se orientó a los estudiantes la libertad de diseñar a sus superhéroes con características físicas y habilidades especiales que representen los cambios físicos, emocionales y sociales que experimentan durante la pubertad, también incluir los nombres, súper poderes y roles dentro de la liga que reflejen aspectos relevantes de su desarrollo personal.

Al finalizar la creación, cada grupo compartió su cómic o dibujos creativos, algunos de los participantes refirió.

- “pues la etapa que viene es difícil pero es algo normal pa nosotros”
- “estamos creciendo y eso es algo normal”
- “la menstruación es algo normal de nosotras y no es una enfermedad”

Se comprometen a interiorizar los conocimientos dados, siendo la pubertad y la salud menstrual como un proceso del ser humano fisiológico menstrual, priorizando la empatía en ellos y sus compañeros.

Al realizar retroalimentación de las ideas claves, se obtiene:

A. IDEA CLAVE: La pubertad indica que existen cambios en la capacidad reproductiva de una persona: los participantes reconocen y responde con claridad a los cambios de la pubertad en sus palabras siendo estas coherentes con la socialización de los temas relacionados en el marco teórico, considerando que es algo “normal” en su crecimiento como seres humanos, se observa curiosidad de la temática ya que en palabras de ellos, es un tema poco tratado en su entorno.

B. IDEA CLAVE: Durante la pubertad, la higiene es importante a fin de mantener la anatomía sexual y reproductiva limpia y sana. los participantes refieren realizar cuidados al momento del “baño” matutino como practica de autocuidado, se orienta según dinámicas orientadas en cuál es la correcta forma de limpieza en el área genital masculino y femenino, y en el caso de presentar alguna situación de interés, consultar al médico y/o reportarlo por medio de sus cuidadores o tutores.

C. IDEA CLAVE: La menstruación es una parte normal y natural del desarrollo físico de las

niñas y no debe tratarse con ocultamiento o estigma: los participantes de la actividad, refieren no saber que es algo “normal”, en sus imaginarios consideraban que es una “enfermedad”, que sienten “miedo” de cuando y donde va a suceder, se orienta a interiorizar que es un proceso fisiológico esperado normal, en el caso de ocurrir a través de los tutores, cuidadores o docentes del grupo solicitar asistencia, y la manera de estar preparadas para cuando ocurra a través del uso adecuado de la toalla sanitaria.

D. IDEA CLAVE: Durante la pubertad, los adolescentes pueden experimentar una variedad de respuestas físicas (por ej., erecciones y sueños húmedos). En este caso se observa desconocimientos generales de las respuestas físicas, el profesional de enfermería socializo alguna de las manifestaciones, siendo esto un proceso fisiológico normal.

5. Cierre de la actividad. Se agradece a las participantes y a los directivos de la institución educativa la asistencia y disponibilidad en el desarrollo de la actividad, se adjunta listados de asistencia, presentación del taller y material desarrollado por los estudiantes.

RESULTADOS OBTENIDOS:

a) Se contó con la participación de 20 estudiantes del grupo conformado por los estudiantes de grado 7 de la Institución Educativa Roberto Peláez.
b) Se realizó preguntas orientadoras para conocer los pre saberes y mecanización de los conceptos e imaginarios en el antes y después de la socialización de las actividades del taller.
c) Se resolvieron dudas o inquietudes surgidas en la socialización de la temática dada.
d) Los estudiantes se comprometen a poner en práctica las temáticas dadas en el desarrollo del taller.



CARLOS ANDRES VALENCIA GARCES
ENFERMERO U. DE CALDAS
REG. 21252