

6 GRADO PRIMARIA



ATIPAY ÑAWINCHASPA Chincheros lee



LOS CAMBIOS EN LA ADOLESCENCIA



LECTURA N° 4
Junio 2025



¡En Chincheros vamos con todo! ¡Vamos con ATIPAY! ¡Vamos a ser los mejores!

Los cambios en la adolescencia



La mayoría de los expertos piensa que la idea de que los adolescentes son controlados solo por sus hormonas desordenadas es una exageración. Sin embargo, esta es una etapa en la que ocurren muchos cambios rápidos en las emociones. Los cambios de humor son comunes, los adolescentes necesitan más privacidad y a veces pueden ser temperamentales.

Los niños pequeños no piensan mucho en su futuro, pero los adolescentes sí lo hacen y a menudo se preocupan por él. Algunos temas que les preocupan mucho son:

- Su rendimiento en la escuela
- Su apariencia física, su desarrollo y su popularidad
- La posibilidad de que uno de sus padres fallezca
- Ser molestados en la escuela
- No tener amigos
- El hambre y la pobreza en el país
- No conseguir un trabajo

Muchas veces, los adolescentes se sienten inseguros y sensibles porque sus cambios físicos y emocionales son muy fuertes. Pueden preocuparse por detalles que para otros no son importantes. Por ejemplo, pueden pensar: “No puedo ir a la fiesta porque tengo una espinilla enorme en la frente”, cuando en realidad esa espinilla es pequeña y casi no se nota.

Los adolescentes también pueden estar muy concentrados en sí mismos. A veces creen que nadie más entiende cómo se sienten o que son diferentes a todos, especialmente a su familia. Esto puede hacer que se sientan solos y aislados. Además, esta actitud puede afectar la forma en que se relacionan con sus familiares y amigos. Por ejemplo, un adolescente puede pensar: “No quiero que me vean en el cine con mi mamá”.

Las emociones de los adolescentes a veces parecen exageradas y sus acciones son impredecibles. Es normal que cambien rápido de estar felices a estar tristes, o de

sentirse seguros a sentirse inseguros. Algunos expertos dicen que la adolescencia es como una segunda niñez.

Carol Bleifield, una consejera escolar, dice: “A veces los adolescentes quieren que los cuiden como a niños pequeños, pero unos minutos después quieren que los dejen hacer las cosas solos”. Por eso, es importante ayudar a los adolescentes a entender que están pasando por una etapa con muchos cambios y que esto es normal. Estos cambios forman parte de madurar y encontrar su propia identidad. Con el tiempo, estos cambios emocionales se irán equilibrando.

Además de los cambios emocionales, los adolescentes cambian la forma en que expresan sus sentimientos. Por ejemplo, un joven que antes saludaba a sus amigos con abrazos puede empezar a saludarlos solo con un gesto pequeño. Lo mismo pasa con sus padres: los abrazos y besos pueden desaparecer y parecer que quieren decir “Déjame en paz, mamá”. Es importante recordar que esto solo cambia la forma en que expresan sus sentimientos, pero no quiere decir que hayan dejado de querer a sus amigos y familiares.

Adaptado de Ministerio de Educación. (2017).
Comunicación 6. Cuaderno de trabajo. Primaria. Lima, Perú.

COMPRENSIÓN DEL TEXTO:

Luego de leer el texto responde las preguntas ingresando a este cuestionario:

<https://forms.gle/hzE3bR5yhG8CSyUNA>



NIVEL LITERAL

1. **¿Qué piensan la mayoría de los expertos sobre las hormonas en la adolescencia?**
 - a) Son la causa principal de todos los problemas
 - b) Son una exageración para explicar el comportamiento adolescente
 - c) No existen cambios hormonales en la adolescencia
 - d) Son responsables solo de los cambios físicos

2. **¿Cuál de las siguientes preocupaciones NO se menciona en el texto como común en los adolescentes?**
 - a) Su rendimiento en la escuela
 - b) El hambre y la pobreza
 - c) Su apariencia física
 - d) Los deportes que practican
3. **¿Por qué los adolescentes pueden sentirse inseguros según el texto?**
 - a) Porque tienen pocos amigos
 - b) Por los cambios físicos y emocionales fuertes
 - c) Porque no les gusta la escuela
 - d) Porque sus padres no los apoyan
4. **¿Cómo cambian los saludos de los adolescentes hacia sus amigos según el texto?**
 - a) Pasan de saludarlos con abrazos a saludarlos con un gesto pequeño
 - b) Dejan de saludarlos por completo
 - c) Siempre saludan igual
 - d) Saludan con besos
5. **Según el texto, ¿qué significa cuando un adolescente dice “Déjame hacerlo solo”?**
 - a) Que quiere hacer las cosas sin ayuda
 - b) Que no sabe hacer nada
 - c) Que necesita ayuda constante
 - d) Que quiere que alguien más haga las cosas

NIVEL INFERENCIAL

6. **¿Por qué crees que los adolescentes se sienten diferentes o incomprendidos por su familia?**
 - a) Porque sus padres no les hablan
 - b) Porque creen que sus emociones y experiencias son únicas
 - c) Porque no tienen amigos
 - d) Porque no les gusta la escuela

7. **¿Qué efecto puede tener en un adolescente estar muy concentrado en sí mismo?**
- a) Sentirse más seguro y feliz
 - b) Sentirse solo y aislado
 - c) Hacer más amigos
 - d) Ser más obediente con sus padres
8. **¿Qué quiere decir el texto cuando dice que la adolescencia es como una “segunda niñez”?**
- a) Que los adolescentes son niños otra vez
 - b) Que los adolescentes tienen cambios emocionales similares a los niños pequeños
 - c) Que los adolescentes vuelven a la escuela primaria
 - d) Que los adolescentes dejan de crecer
9. **¿Por qué los adolescentes cambian de querer que los cuiden a querer estar solos?**
- a) Porque no les gustan sus padres
 - b) Porque están aprendiendo a ser independientes
 - c) Porque no les gusta la escuela
 - d) Porque no tienen amigos
10. **¿Por qué es importante que los adultos ayuden a los adolescentes a entender sus cambios?**
- a) Para que se comporten como niños.
 - b) Para que aprendan a controlar sus emociones y sepan que los cambios son normales.
 - c) Para que dejen de tener amigos.
 - d) Para que se alejen de su familia.
11. **¿Qué significa que los cambios en la adolescencia se irán “regulando con el crecimiento”?**
- a) Que los adolescentes dejarán de crecer físicamente
 - b) Que sus emociones y comportamientos se equilibrarán con el tiempo
 - c) Que siempre serán infantiles

d) Que no cambiarán más

12. ¿Cómo cambia la forma de expresar cariño de los adolescentes hacia sus padres?

- a) Dejan de quererlos
- b) Cambian los abrazos y besos por actitudes más distantes
- c) Les escriben cartas
- d) Hablan más con ellos

NIVEL CRÍTICO

13. ¿Por qué crees que es importante para la sociedad entender los cambios emocionales en la adolescencia?

.....

.....

.....

14. ¿Qué consecuencias puede tener para un adolescente no recibir apoyo durante estos cambios emocionales?

.....

.....

.....

15. ¿Qué podrías hacer tú para apoyar a un amigo o amiga que está pasando por cambios en la adolescencia?

.....

.....