Guia de practica - Pubertad y cambios corporales

Nombre: _____

Fecha: _____

Puntaje: _____

1.

¿Qué define principalmente el inicio de la pubertad?

1. El aumento de la estatura
2. La secreción de hormonas específicas
3. El cambio de voz en los niños
4. El desarrollo del pensamiento abstracto

2.

¿Cuál de estos es un cambio emocional común durante la pubertad?

1. Disminución de la curiosidad
2. Mayor estabilidad emocional constante
3. Fluctuaciones en el estado de ánimo
4. Pérdida de interés en las amistades

3.

La hormona principal que regula el desarrollo de caracteres sexuales masculinos, como el vello facial, se llama _____.

Respuesta: _____

4.

Si un adolescente está experimentando un crecimiento acelerado de sus huesos y músculos, ¿qué término describe mejor este proceso?

1. Metabolismo
2. Maduración
3. Estirón puberal
4. Homeostasis

5.

¿Qué estructura del cuerpo humano es responsable de liberar las hormonas que despiertan a las gónadas (testículos y ovarios) al inicio de la pubertad?

1. El corazón
2. El páncreas
3. La glándula pituitaria
4. Los pulmones

6.

En las mujeres, el sangrado cíclico mensual que forma parte del ciclo reproductivo se llama _____.

Respuesta: _____

7.

Marca la opción que NO es un cambio físico típico de la pubertad en los niños.

1. Ensanchamiento de caderas
2. Crecimiento del vello púbico
3. Aumento de la masa muscular
4. Cambio en el tono de voz

8.

¿Por qué es importante mantener una buena higiene personal durante la pubertad?

1. Porque es una moda social
2. Porque las glándulas sudoríparas aumentan su actividad
3. Porque lo exigen los padres
4. Porque se deja de crecer

9.

Las glándulas que producen sebo y pueden taponarse, causando puntos negros o granos, se llaman glándulas _____.

Respuesta: _____

10.

¿Qué representa un desarrollo saludable de la imagen corporal durante la pubertad?

1. Compararse constantemente con modelos de revistas
2. Aceptar que cada cuerpo crece a su propio ritmo
3. Ocultar los cambios por vergüenza
4. Negar que el cuerpo está cambiando

11.

Durante la pubertad, además de los cambios físicos, hay un desarrollo importante en la capacidad de pensar. ¿Cómo se suele describir este cambio cognitivo?

1. Se piensa solo en cosas concretas
2. Se desarrolla la capacidad de pensar en posibilidades y consecuencias futuras
3. El pensamiento se vuelve más lento
4. Se pierde la capacidad de imaginar

12.

Si una persona nace con órganos reproductores femeninos (ovarios), sus características sexuales secundarias serán desarrolladas principalmente por la hormona llamada:

1. Testosterona
2. Estrógeno
3. Insulina
4. Adrenalina

13.

La primera menstruación en la vida de una mujer se llama _____.

Respuesta: _____

14.

¿Cuál de estas afirmaciones sobre el desarrollo durante la pubertad es FALSA?

1. Todos experimentan los cambios a la misma edad.
2. El orden de los cambios suele ser similar entre personas.
3. Los cambios emocionales son tan importantes como los físicos.
4. Una alimentación balanceada apoya un desarrollo saludable.

15.

Un amigo te cuenta que se siente muy preocupado porque sus cambios físicos no son iguales a los de sus compañeros. La respuesta más adecuada sería:

1. Reírte de su preocupación.
2. Decirle que su cuerpo está defectuoso.
3. Recordarle que cada persona tiene su propio ritmo de desarrollo.
4. Ignorar sus sentimientos.

16.

La laringe crece durante la pubertad, especialmente en los varones, produciendo una prominencia visible en el cuello llamada comúnmente _____.

Respuesta: _____

17.

¿Qué función tienen, en general, los cambios hormonales de la pubertad?

1. Preparar el cuerpo para la etapa adulta y la reproducción.
2. Debilitar el sistema inmunológico.
3. Reducir la capacidad de aprendizaje.
4. Detener el crecimiento óseo.

18.

¿Cuál de estos es un cambio social común durante la adolescencia?

1. Dependencia exclusiva de la familia para todas las decisiones.
2. Desinterés total por formar amistades.
3. Mayor importancia del grupo de pares y búsqueda de independencia.
4. Evitación de cualquier nueva experiencia.

19.

Ordena las siguientes etapas del desarrollo puberal femenino de forma lógica (más temprana a más tardía): A) Menarquia. B) Desarrollo de botón mamario. C) Crecimiento de vello púbico.

1. A, B, C
2. C, A, B
3. B, C, A
4. B, A, C

20.

La sensación de incomodidad o vergüenza por los cambios corporales rápidos se conoce como _____ corporal.

Respuesta: _____