



Mujer, un cuerpo una vida

Unidad didáctica,
primaria



1. La reproducción sexual

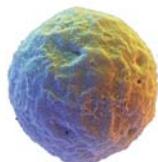


La reproducción sexual

La reproducción humana es sexual. Existen dos organismos diferentes que, al unir sus células, dan lugar a descendientes con características mezcladas de los dos progenitores.

La fecundación

Las células son los componentes más pequeños de la materia viva. En un cuerpo humano hay billones de ellas (somos seres pluricelulares). Pero no todas tienen las mismas funciones. Las encargadas de la reproducción son las **células sexuales**: los óvulos (producidos en el aparato reproductor femenino) y los **espermatozoides** (producidos en el aparato reproductor masculino).

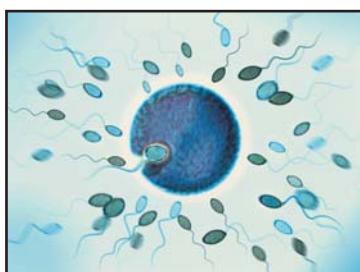


Óvulo



Espermatozoide

La unión de un óvulo y un espermatozoide dentro del aparato reproductor femenino origina la primera célula de un nuevo ser. Esta unión recibe el nombre de fecundación.



Fecundación

Aparición de los caracteres sexuales primarios

El sexo del nuevo ser se determina en el mismo momento de la fecundación. Pero no es hasta la quinta semana de gestación cuando aparecen los órganos sexuales femeninos: los caracteres sexuales primarios.

ACTIVIDADES

1. Pega las fotografías en los recuadros correspondientes, compara las tres caras y rellena el recuadro con cruces según si te pareces más a tu madre o a tu padre.



Foto de la madre



Foto del padre



Tu foto

	Madre	Padre
Ojos		
Nariz		
Boca		
Cara		
Cabello		

2. ¿Por qué crees que eres de un sexo y no del otro?

3. Completa la frase:

La unión de un y un dentro del aparato femenino recibe el nombre de



2. Los caracteres sexuales secundarios



La pubertad

Entre los 9 y los 15 años el cuerpo de la mujer experimenta una serie de cambios físicos y biológicos:

- Se desarrollan los caracteres sexuales secundarios
- Se desarrollan los caracteres sexuales primarios
- Aparece la menstruación

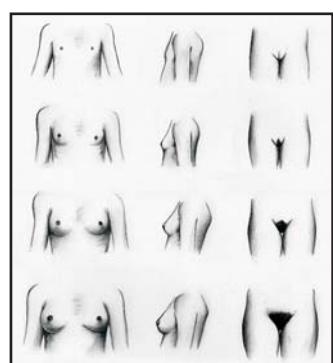
Esta etapa recibe el nombre de pubertad.

Desarrollo los caracteres sexuales secundarios

Durante la pubertad se desarrollan los caracteres sexuales secundarios:

- Aumenta la velocidad de crecimiento.
- Se ensanchan las caderas, se redondean las nalgas y los muslos y aparece grasa en el pubis.
- Se desarrollan las mamas.
- Aumenta el vello corporal. Aparece el vello axilar y el vello púbico.
- Aparece el acné.
- Cambia el olor corporal.

El desarrollo de los caracteres sexuales secundarios durante la pubertad acentúa las diferencias físicas entre los dos sexos..



Evolución de los caracteres sexuales secundarios femeninos

ACTIVIDADES



1. Estos dos cuerpos ya tienen los caracteres sexuales secundarios desarrollados. Compáralos y escribe una característica de cada una de las partes que se piden.



	MUJER	HOMBRE
Pelvis		
Pechos		
Espalda		
Musculatura		
Vello		

2. ¿Cuáles de los cambios de la pubertad que experimentan las chicas afectan también a los chicos?

3. Completa la frase:

El desarrollo de los caracteres sexuales acentúa las entre los dos sexos.



3. Los caracteres sexuales primarios

El desarrollo de los caracteres sexuales primarios

Durante la pubertad también se desarrollan los caracteres sexuales primarios: los órganos sexuales externos (o genitales externos) y los órganos sexuales internos (o genitales internos).

Los órganos sexuales externos

La vulva, que es el conjunto de los órganos sexuales externos, consta de las siguientes partes:

- Los labios mayores: dos pliegues de piel que protegen las partes interiores de la vulva.
- Los labios menores: dos pliegues de piel que protegen el orificio vaginal y la uretra.
- El clítoris: órgano eréctil situado en el punto de unión de la parte superior de los labios menores.
- El himen: membrana fina y elástica que cierra el orificio vaginal.
- La vagina: el conducto musculoso en forma de tubo que desemboca en el útero.

Los órganos sexuales internos

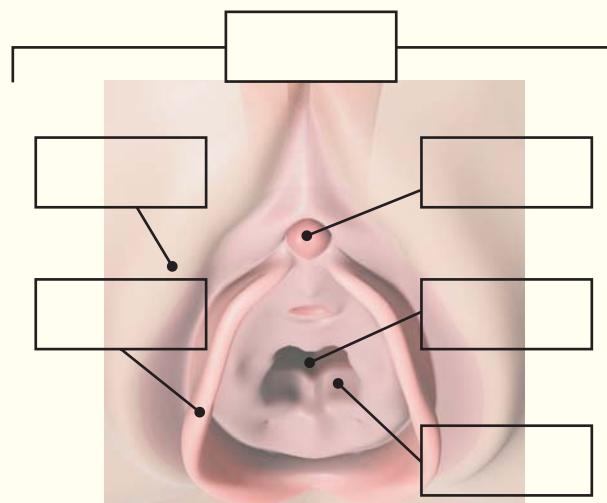
Dentro de la pelvis se encuentran los órganos sexuales internos:

- Los ovarios: dos órganos pequeños que producen hormonas sexuales femeninas. Después de la pubertad también producen óvulos
- Las trompas de Falopio: dos conductos estrechos que comunican cada ovario con el útero.
- El útero: un órgano muscular vacío.

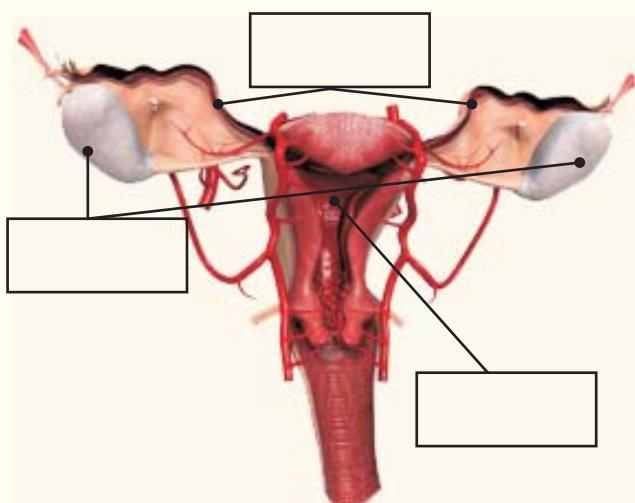
Durante el embarazo el embrión se aloja aquí.

ACTIVIDADES

1. Escribe dentro de los recuadros los nombres de los órganos correspondientes:



Órganos sexuales femeninos externos



Órganos sexuales femeninos internos

2. ¿Cuál es la afirmación correcta?

- A) Los órganos sexuales constituyen los caracteres sexuales primarios.
- B) Los órganos sexuales constituyen los caracteres sexuales secundarios.



4. La menstruación



La menarquía

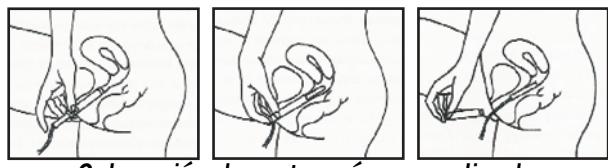
En los últimos estadios de la pubertad se produce la menarquia: la primera menstruación. La menarquia marca el final de la pubertad y el inicio de la vida fértil. Los cambios corporales todavía continúan, pero ya a un ritmo más lento.

El ciclo menstrual: la ovulación y la menstruación

A partir de la pubertad y de manera cíclica los ovarios producen células sexuales. Cada mes se repite la **ovulación**:

- En cada ciclo un nuevo óvulo madura en un ovario (cada mes en uno diferente).
- El óvulo maduro es expulsado del ovario y absorbido por la trompa de Falopio.
- Si el óvulo no es fecundado, se expulsa a través de la vagina. También se expulsa el endometrio (una membrana que recubre el interior del útero preparada para alojar al óvulo si hay fecundación) y una pequeña cantidad de sangre.

La parte del ciclo en la cual se produce el sangrado es la **menstruación** o regla. La duración es de entre 2 y 8 días, con una media de 5. El ciclo menstrual suele durar entre 21 y 35 días, aunque la media es de 28. Empieza el primer día de sangrado y acaba el día anterior a la siguiente regla.



Colocación de un tampón con aplicador

ACTIVIDADES



1. Eva, que lleva un control de su regla con un calendario menstrual, quiere hacer una previsión de sus menstruaciones para todo el 2007. Haz esta previsión con los siguientes datos:

- su ciclo es de 28 días.
- su última regla empezó el día 3 de abril

<u>Mes</u>	<u>Día menstruación</u>
<i>Abril</i>	→
<i>Mayo</i>	→
<i>Junio</i>	→
<i>Julio</i>	→
<i>Agosto</i>	→
<i>Septiembre</i>	→
<i>Octubre</i>	→
<i>Noviembre</i>	→
<i>Diciembre</i>	→

2. ¿Verdadero o falso?

- Cuando tienes la regla no puedes bañarte.
- Se puede practicar deporte con la regla.
- Durante la regla también puede haber embarazo.
- Tener la regla es un síntoma de salud.
- Los ciclos son siempre regulares.
- Al principio la irregularidad es la máxima.
- Durante el embarazo también hay menstruación.

3. ¿Cuántos tipos de productos para absorber la hemorragia menstrual conoces y qué ventajas tienen cada uno de ellos?



5. El embarazo



El embarazo

En cada ciclo menstrual el óvulo maduro viaja desde los ovarios hasta el útero a través de las trompas de Falopio. Si durante este trayecto el óvulo es fecundado por un espermatozoide se origina la primera célula de un nuevo ser. Es el inicio del embarazo.

A partir de la división de esta célula se desarrolla el cuerpo del nuevo individuo. Cuando llega al útero, se implanta allí y se nutre a través de un nuevo órgano: la placenta. Durante aproximadamente 9 meses se nutrirá, crecerá y madurará dentro del útero hasta el momento del parto. Es el periodo de gestación:

-Primer trimestre

Es la etapa de formación de los órganos. Hasta este momento el nuevo ser recibe el nombre de embrión.



Emбриón, 2 meses

-Segundo trimestre

Con los órganos ya formados el embrión pasa a ser un feto. Durante esta etapa el feto crece. Los aparatos circulatorio y respiratorio maduran.



Feto, 4 meses

-Tercer trimestre

El feto continúa creciendo y madurando. El sistema nervioso empieza a controlar el cuerpo. A partir de la semana 38 el feto ha completado su desarrollo y ya está preparado para vivir fuera del útero materno.



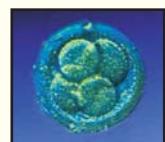
Feto, 7 meses

ACTIVIDADES

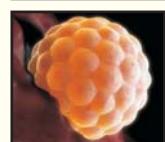


1. Relaciona con flechas las dos columnas

El óvulo maduro es expulsado del ovario



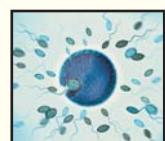
El óvulo es fecundado por un espermatozoide



La primera célula empieza a dividirse



El nuevo ser se implanta en el útero



2. Durante tu gestación, ¿qué te unía a la placenta de tu madre?



3. ¿Qué partes del cuerpo de este embrión de 6 semanas se pueden distinguir?



4. ¿Cuándo crees que se produce la parte más importante del crecimiento de una persona?

A) Durante la gestación.

B) Despues del nacimiento.



6. La menopausia



La menopausia

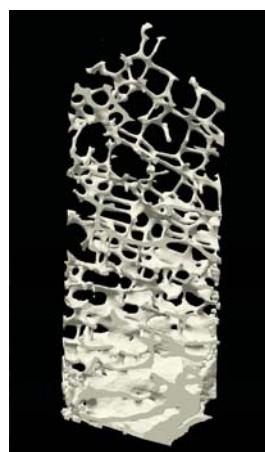
Alrededor de los 50 años empieza una nueva etapa en la vida de cualquier mujer: la menopausia. La menopausia es el final definitivo del ciclo menstrual (de la función de los óvulos y la menstruación). Así pues, marca el final de la vida fértil. Es una etapa de cambio, posiblemente, de algunos trastornos para la mujer.

Pero una buena información y unos hábitos saludables pueden ayudar a mantener una buena calidad de vida. Una mujer vivirá un tercio de su existencia después de la menopausia.



La osteoporosis

Uno de los trastornos que puede provocar la menopausia es la osteoporosis: la pérdida progresiva de masa ósea. El hueso se hace más poroso y por tanto más frágil y propenso a las fracturas. Pero si desde la infancia se adoptan medidas preventivas, como por ejemplo seguir una dieta correcta y consumir la cantidad de calcio adecuada, se puede retrasar la pérdida de masa ósea.



ACTIVIDADES

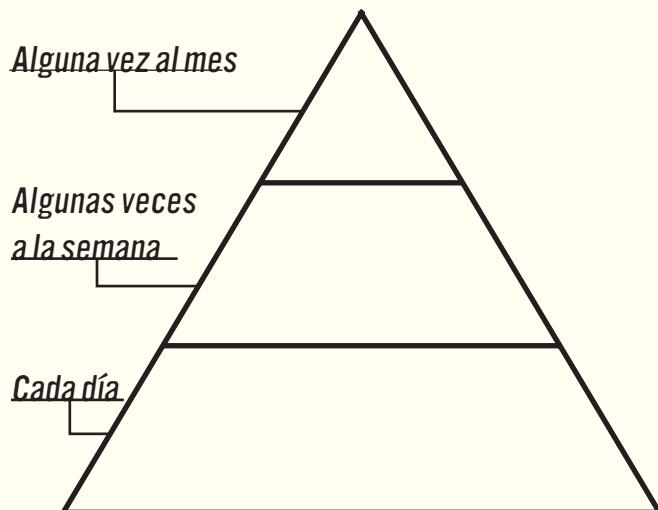


1. ¿Verdadero o falso?

- *No todas las mujeres pasan por la menopausia.*
- *La menopausia es una enfermedad.*
- *La menopausia representa el final de la vida fértil.*
- *Con la menopausia deja de venir la regla.*
- *Todas las mujeres sufren molestias.*
- *La menopausia no significa vejez.*

2. Sitúa los siguientes alimentos dentro de la pirámide según deba ser su consumo con el objetivo de llevar una dieta correcta:

pescado, leche, verduras, pollo, fruta, pan, embutidos, dulces, pasta, legumbres, aceite de oliva, huevos, queso, patatas, yogurt, arroz, carnes rojas

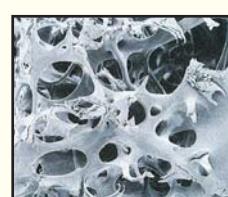


3. ¿Cuál es el hueso con osteoporosis?

A



B

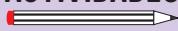




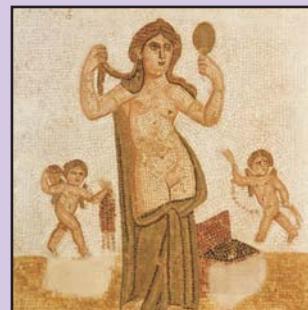
7. Mujer y sociedad



ACTIVIDADES



1. ¿A qué épocas pertenecen las mujeres de las siguientes ilustraciones?



2. Investiga:

- ¿Cuándo se celebra el Día Internacional de la Mujer?

- ¿Qué color se identifica con este día?

- ¿Por qué?

3. Visita la página web de las Naciones Unidas (<http://www.un.org/spanish>) y completa los siguientes artículos de la Declaración Universal de los Derechos Humanos:

Artículo 1. Todos los seres humanos nacen..... y en y en

Cualquier persona puede hacer valer todos los derechos y todas las libertades que esta Declaración proclama, sin distinción de