

La pubertad y tus emociones



Un minuto para ti



REPÚBLICA DE PANAMÁ
— GOBIERNO NACIONAL —

MINISTERIO DE
EDUCACIÓN

La Pubertad y tus Emociones



La pubertad es el tiempo donde físicamente te conviertes en adulto. Durante esta etapa, tu cuerpo atraviesa muchos cambios y tus emociones pueden intensificarse y magnificarse.

**NIÑOS: ENTRE LOS
A LOS 14 AÑOS**



**NIÑAS: IGUAL PERO
GENERALMENTE ANTES QUE
LOS VARONES**

Pubertad y Sentimientos



La pubertad es una parte normal de la vida. Saber qué puedes esperar durante esta etapa puede ayudar a que estos cambios sean con menos extraños y estresantes.

ANSIEDAD

CONFUSIÓN

EUFORIA

La pubertad es controlada por hormonas, y estas hormonas afectan tus sentimientos tanto como a tu cuerpo. Durante la pubertad, tus emociones pueden intensificarse y magnificarse (sentirlas más fuertemente). Es normal atravesar cambios repentinos de humor -de manera rápida e impredecible.

¿Sabías que existen hormonas que estimulan tu
FELICIDAD?



PUES SÍ, Y LAS
ESTIMULAS TÚ
MISMO/A SEGÚN LO
QUE HAGAS

HORMONAS DE LA FELICIDAD O DEL BIENESTAR: ENDORFINA Y SEROTONINA

INHIBE EL DOLOR

DISMINUYE LA SENSACIÓN DEL DOLOR FÍSICO Y EMOCIONAL

TE PERMITE ENFRENTARTE A SITUACIONES DIFÍCILES (COVID)

La producción de esta hormona estimula las áreas del cerebro que producen felicidad.



¿CÓMO ESTIMULO LAS ENDORFINAS?

RÍE
MUCHO



CUMPLE
OBJETIVOS



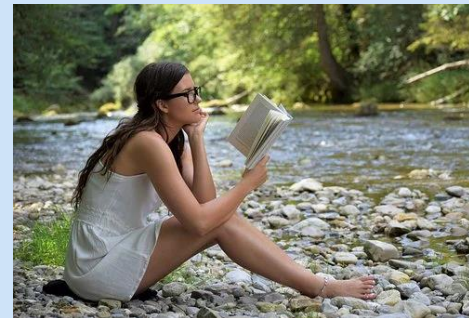
ESCUCHA
MÚSICA



MEDITA



RUTINA DE
EJERCICIOS



LEE POR
PLACER

REALIZAR ESTAS ACTIVIDADES:
FACILITA TU MEMORIA, ATENCIÓN-CONCENTRACIÓN Y
BRINDA UNA SENSACIÓN DE BIENESTAR.

PERO POR LO CONTRARIO, EXISTEN HORMONAS DEL ESTRÉS

CORTISOL: Hormona encargada de llevar azúcar a tu sangre, pero el exceso de esta hormona provoca sensación de estrés y tensión.

ALTERA TU ESTADO
DE ÁNIMO



ESTIMULA EL
ENOJO Y LA IRA



ESTIMULA LA
TRISTEZA Y EL
DESÁNIMO

¿A quién acudo si tengo preguntas sobre mi cuerpo o mis emociones?



Es completamente normal tener muchas preguntas sobre tu cuerpo y lo que pasa durante la pubertad.



**HABLA CON
ADULTO DE
CONFIANZA**

**PADRES, TÍOS,
ABUELOS SON TUS
PROTECTORES**

**CONSEJERO, PROFESOR,
ORIENTADOR,
GABINETE PSICOPEDAGÓGICO**



¿Qué pasa si me incomoda hablar con mis padres o un adulto?

Es normal que esto te pase, así que aquí te dejamos algunos consejos para iniciar la conversación:

Avisa con tiempo que quieres hablar.

Está bien decir que te sientes nervioso.

Piensa las preguntas que quieres hacer y anótalas.

Si estas más cómodo chateando, o por email hazlo.

Por último recuerda: quién más pregunta es el que menos se equivoca.



Si te sientes abrumado, habla con tus padres o docentes, solicita atención al Departamento de Orientación, al Gabinete Psicopedagógico, o llama a la línea de atención emocional.

CHIRIQUÍ	774-4428	Ext.303,307
COCLÉ	991 1024	
COLÓN	470-0457	
HERRERA	970-0278	
LOS SANTOS	994-8555	6374-5236 
PANAMÁ OESTE	515-7396	
VERAGUAS	998-2474	
BOCAS DEL TORO	758 5377	
PANAMÁ	511-4401	
SAN MIGUELITO	233-5592	

De lunes a viernes de 8:00 a.m. a 4:00 p.m.