

Guía para docentes

## Ciclar es salud

**Área disciplinar:** Biología

**Nivel:** Secundario

**Año:** 2°

### Contenidos

- Sistema endócrino: ciclo sexual femenino

### Presentación

En este video se describen las fases y acontecimientos del ciclo sexual femenino y su regulación hormonal.

El objetivo es:

Conocer el funcionamiento hormonal y reproductivo de las mujeres como herramienta para una sexualidad saludable y responsable.

### Actividades Sugeridas

En el aula

1. Se sugiere la observación de este video en clases (con proyector, TV Smart o cada estudiante desde su dispositivo celular o netbook).
2. A medida que el video transcurre, el docente podrá ir aclarando dudas o ampliando la información de ser necesario.
3. En una segunda observación del mismo, los estudiantes pueden ir tomando apuntes de las ideas principales y respetando consignas previas asignadas por el docente: fases del ciclo, hormonas involucradas, qué funciones cumplen y de dónde se secretan, cómo varían sus concentraciones, qué órganos o estructuras del sistema reproductor femenino se ven más implicados, conceptos de ovulación, fecundación, implantación, menstruación, endometrio, ovocito, cuerpo lúteo, cuáles son los días más fértiles y por qué.
4. Como ejercitación para el hogar, se sugiere plantear la resolución de situaciones problemáticas, se adjunta aquí un ejemplo:

Resuelve la siguiente situación sobre el ciclo sexual femenino. Responde y marca en el almanaque.

Si la menstruación de Mariana se inicia el 10 de octubre, dura 4 días y su ciclo es de 28 días:

- a) ¿En qué fecha estaría finalizando su sangrado menstrual?
- b) ¿Cuál es su probable fecha o día de ovulación?
- c) ¿Entre qué fechas quedarán comprendidos sus días más fértiles? ¿Por qué?
- e) ¿En qué fecha podría estar finalizando este ciclo y comenzando uno nuevo?

OCTUBRE 2018						
LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

NOVIEMBRE 2018						
LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

- Se puede solicitar a los estudiantes que indaguen sobre los distintos tipos de métodos anticonceptivos hormonales, cómo funcionan y qué relación tienen con el ciclo sexual femenino. Se lo puede plantear como un trabajo grupal donde cada grupo se encargue de buscar información sobre un método hormonal en particular: anticonceptivos orales, inyecciones, implantes subdérmicos, parches y método anticonceptivo de emergencia. Una vez recopilada la información y corroborada por el docente, pueden elaborar flyers o afiches donde promuevan la prevención de embarazos no intencionales en adolescentes para ser socializados a nivel institucional, a modo de campaña.
- Otros grupos pueden indagar sobre métodos para la higiene menstrual (toallitas sintéticas, tampones, toallitas de tela, copa menstrual, método del sangrado libre) y hacer un análisis sobre los pros y contras para la salud de la mujer, gastos económicos y cuidado del medioambiente para socializar en formato de flyer o afiche.



**Material extra**

“El embarazo no intencional en la adolescencia” (Sin fecha). En *Argentina.gov.ar*. Disponible en: [https://www.argentina.gov.ar/sites/default/files/el\\_embarazo\\_no\\_intencional\\_en\\_la\\_adolescencia.pdf](https://www.argentina.gov.ar/sites/default/files/el_embarazo_no_intencional_en_la_adolescencia.pdf)

Palacios, S. (2022). Formas de higiene menstrual: conoce cómo la elegir más adecuada para ti. En *ABC*. Disponible en: [https://www.abc.es/bienestar/fitness/abci-formas-higiene-menstrual-conoce-como-elegir-mas-adecuada-para-202206202356\\_noticia.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F](https://www.abc.es/bienestar/fitness/abci-formas-higiene-menstrual-conoce-como-elegir-mas-adecuada-para-202206202356_noticia.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F)

Báez, M. (2022). Sangrado libre: qué es y cómo practicarlo. En *Un cómo*. Disponible en: <https://www.mundodeportivo.com/uncomo/salud/articulo/sangrado-libre-que-es-y-como-practicarlo-51836.html>