

CRECER NO ES FÁCIL

¿QUÉ SUCEDE EN TU CUERPO?

Gloria Torres, Ph.D.

Especialista en Relaciones de Familia
y Desarrollo del Niño



Universidad de Puerto Rico
Recinto de Mayagüez
Colegio de Ciencias Agrícolas
SERVICIO DE EXTENSIÓN AGRÍCOLA

Revisado por: **Mildred Feliciano Ph. D.**
Especialista en Salud y Seguridad



Diciembre
El Servicio de Extensión Agrícola, Colegio de Ciencias Agrícolas, Recinto de
Mayagüez, Universidad de Puerto Rico en cooperación con el Departamento de
Agricultura de los Estados Unidos de Norte América.



¿Estás creciendo de prisa?

¿Se te está quedando de momento toda tu ropa?

¿Te parece que de repente tus brazos, piernas, y pies han venido a quedarle grandes a tu cuerpo?

¿Cambian tus emociones de un momento a otro?

Éstas son experiencias comunes para todas las niñas y los niños cuando sus cuerpos empiezan a cambiar de niños a adultos. Esta etapa de cambios se conoce como pubertad.

Este folleto describe qué le pasa a tu cuerpo y a tus sentimientos durante la pubertad. Te va a ayudar a entender ésta, a veces confusa, fase de tu vida.

¿QUÉ SUCEDE EN TU CUERPO?

La pubertad es una etapa de crecimiento y cambios para las niñas y los niños. El proceso de la pubertad comienza cuando las hormonas femeninas y masculinas entran a la corriente sanguínea. Las hormonas son sustancias químicas que causan los cambios en el cuerpo y en el crecimiento. Durante la pubertad, las niñas y los niños...

crecen rápidamente

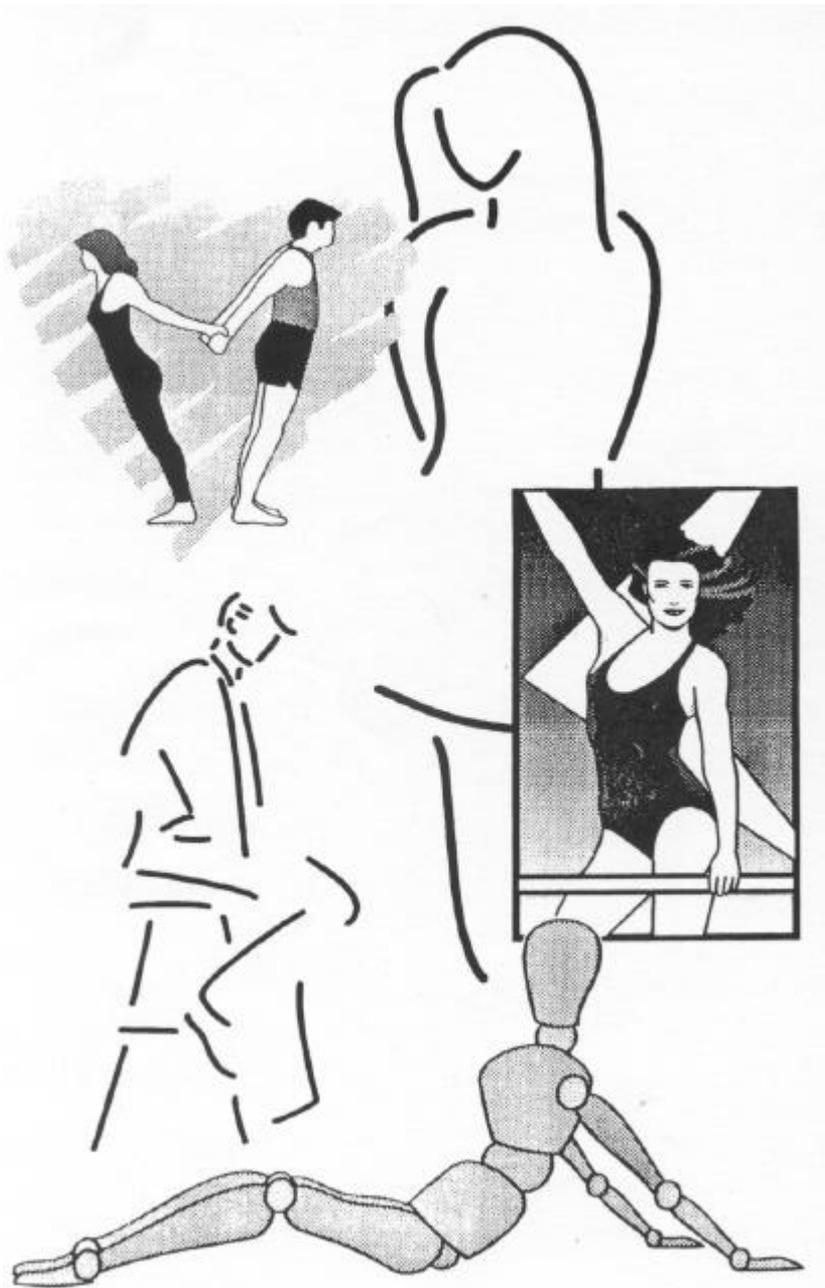
a veces se sienten torpes (falta de coordinación)

sudan más y despiden mal olor

desarrollan barros y piel grasienta

sienten dolores en los músculos y en las articulaciones

Aunque muchos de los cambios son iguales, las niñas usualmente inician la etapa de la pubertad un año antes que los niños.

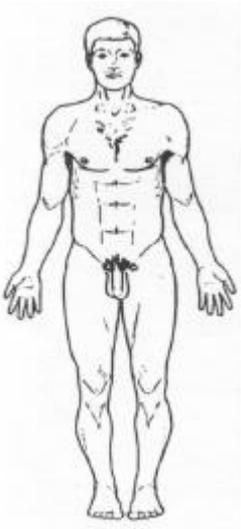


NIÑOS

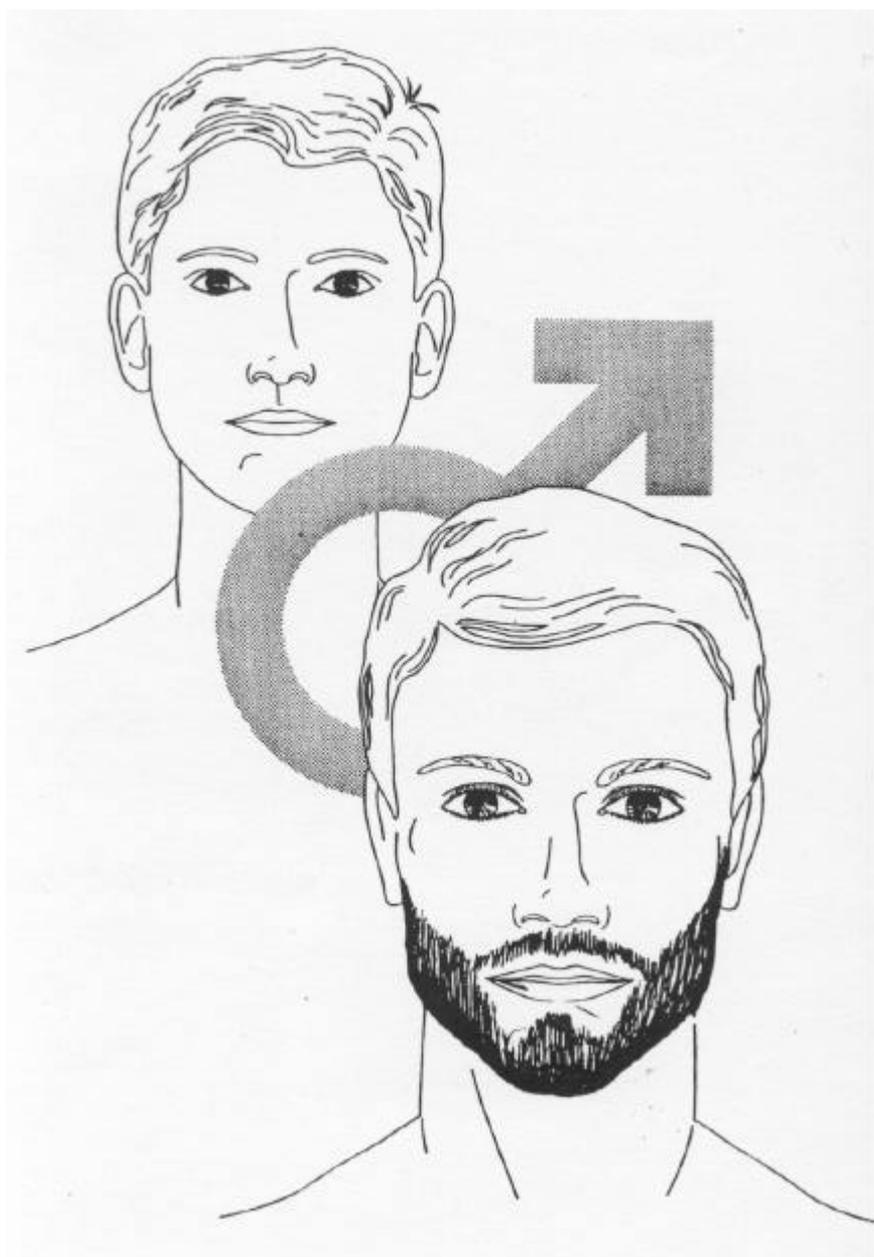
Entre los 10 y 16 años el cuerpo experimenta los siguientes cambios:



- se ensanchan los hombros
- crecen los músculos
- aparece vello en las axilas, los brazos, el pecho, la cara y alrededor del pene y los testículos (área púbica)
- el pene y los testículos crecen (generalmente un testículo cuelga más bajo que el otro; esto es normal)



- algunas veces, los pechos se ablandan y crecen un poco (esto es normal, y desaparece dentro de un año)
- la voz adquiere un timbre más profundo

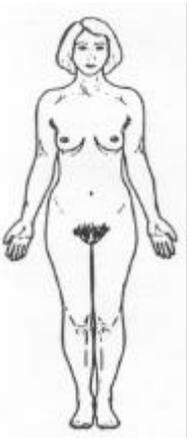


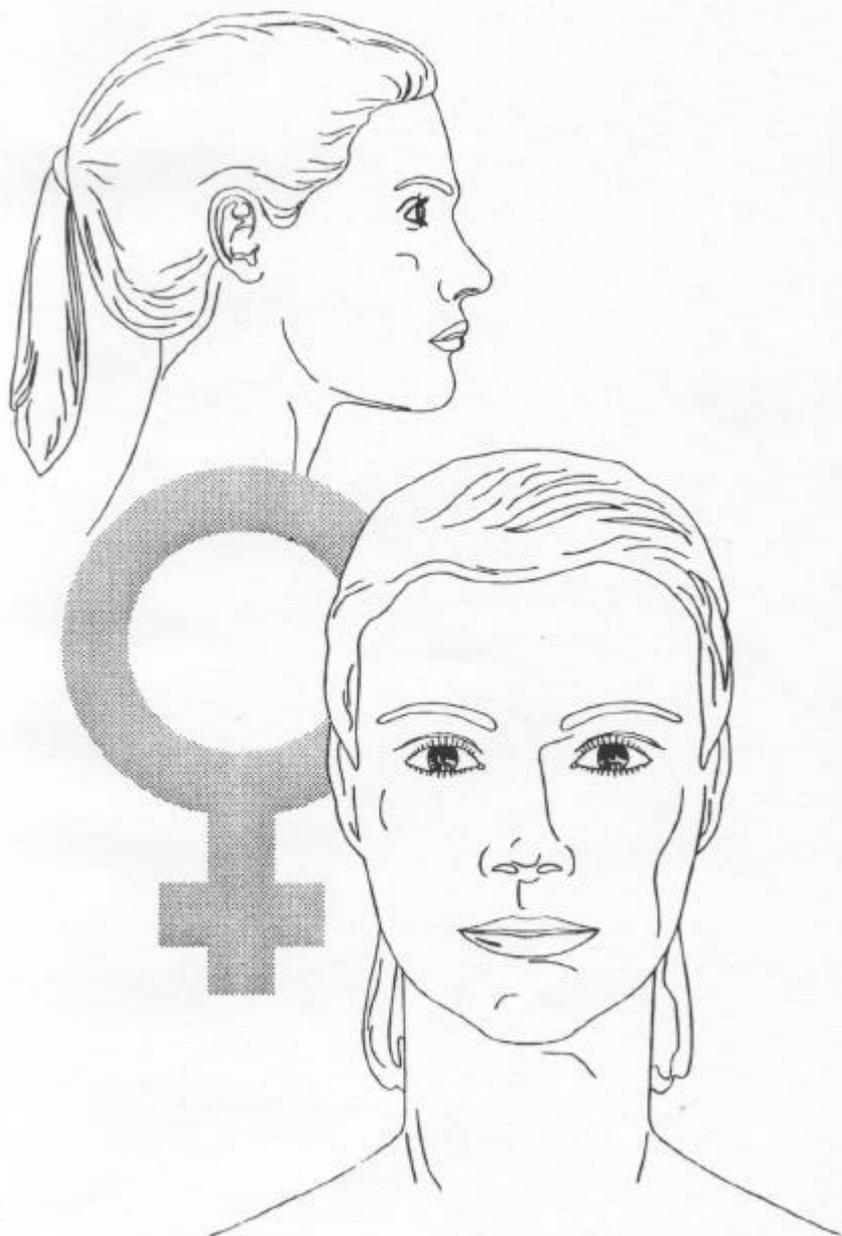
NIÑAS

Entre los 9 y 16 años el cuerpo experimenta los siguientes cambios:



- se ensanchan las caderas
- disminuye la cintura
- aparece vello en las axilas, alrededor de la vulva y la vagina (área púbica)
- la vagina, la vulva y el clítoris crecen
- el busto se desarrolla y crece (es normal que algunas veces un seno sea más grande que el otro)
- la vagina descarga una sustancia blanca y pegajosa (ésta es la forma normal como la vagina se limpia)





Tu cuerpo no es todo lo que cambia; tus emociones también están cambiando, y esta realidad, a veces, trae confusiones. Tarde o temprano, todos nos preocupamos por nuestros cuerpos y nuestros sentimientos. Por ejemplo, una niña a quien le crece el busto primero que a sus amigas; o un niño a quien le cambia la voz antes que a los demás; se sienten muy conscientes de sí mismos y desearían volver a la niñez. Los que no cambian al ritmo de los demás, sienten envidia y se preocupan por no estar a la par de sus amigos.

Por lo tanto, trata de comprender que cada cuerpo es diferente. Algunos somos altos; otros, bajitos. Algunos niños son grandes y musculosos: otros, delgados y pequeños.

Un punto importante de tu crecimiento es aprender a sentirte satisfecho con tu cuerpo tal como es, aunque éste no sea como quisieras.

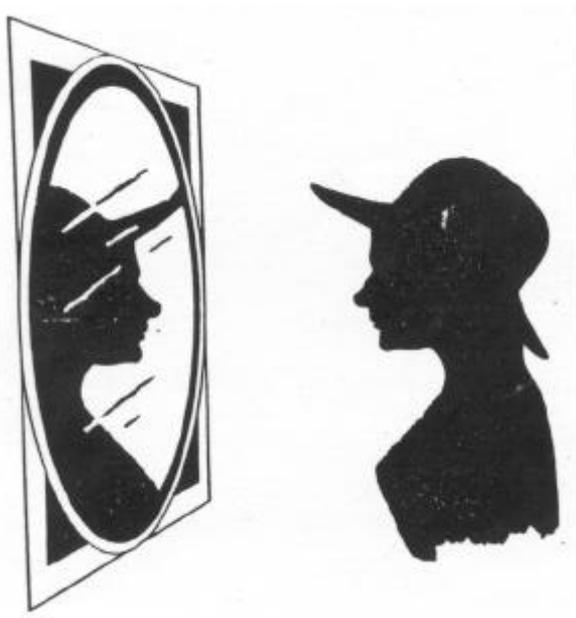
Según tu cuerpo cambia, también cambian tus sentimientos. Puedes albergar sentimientos muy fuertes sobre algo, pero los cambias al momento. Puedes estar alegre en un minuto; y triste o molesto, al siguiente. Estos cambios rápidos pueden causar confusión y vergüenza.

Según vas creciendo, notas que hacer amigos adquiere mayor importancia. Quieres que te consideren amigable, tener amigos y sentir que perteneces al grupo. Algunas veces pensarás que te rechazan y te sentirás solo, lo mismo sienten los demás. También quieres comenzar nuevas y distintas relaciones con el sexo opuesto. Tendrás

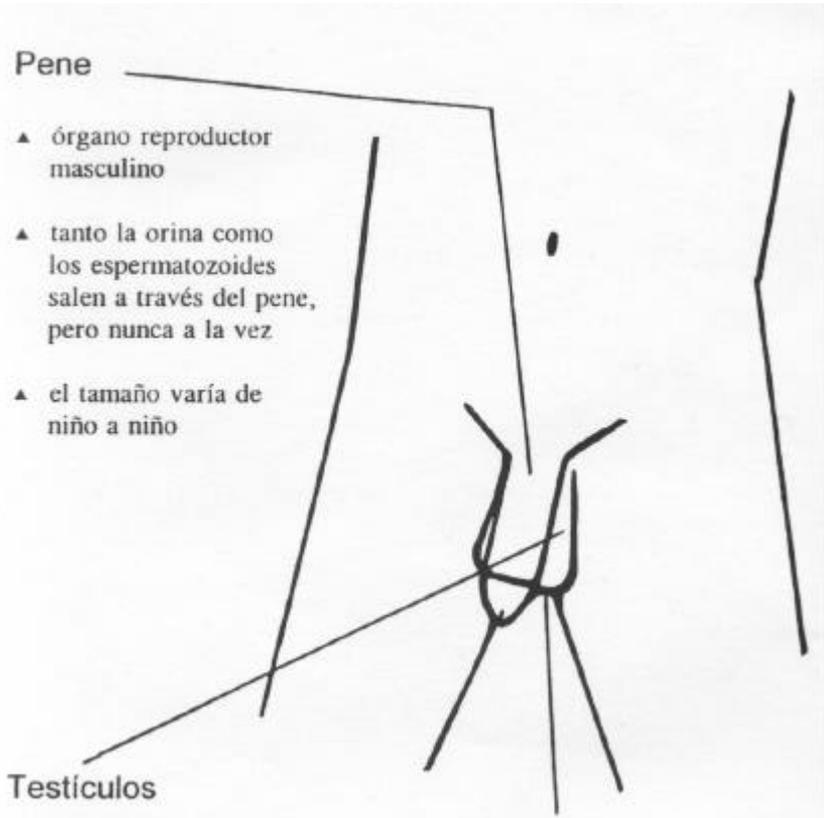
sentimientos raros y tímidos al principio. Unirte a las actividades donde haya personas de uno y otro sexo te ayudará a sentirte con menos timidez y mayor comodidad.

A menudo, los jóvenes tienen problemas en la casa durante este tiempo. Quieres una relación nueva y adulta con tus padres, pero no sabes cómo empezarla. Saber que tus padres quieren lo mejor para ti y desean tu felicidad, te va a ser de gran ayuda. También éste es un período de cambios para tus padres, recuérdalo.

Ellos están aprendiendo a vivir con una nueva persona que está creciendo, lo cual puede ser difícil para tus padres y para ti.



NIÑOS



Pene

- ▲ órgano reproductor masculino
- ▲ tanto la orina como los espermatozoides salen a través del pene, pero nunca a la vez
- ▲ el tamaño varía de niño a niño

Testículos

dos glándulas ovaladas dentro del escroto

producen la hormona masculina

producen espermatozoides que son células bien pequeñas que se unen al óvulo femenino para comenzar el embarazo

Escroto

saco de piel suelta que sostiene y protege los dos testículos

Pene sin circuncidar



la piel que cubre la cabeza del pene (prepucio) no está cortada

los niños que no tienen circuncisión deben lavarse la cabeza del pene, empujando el prepucio hacia atrás

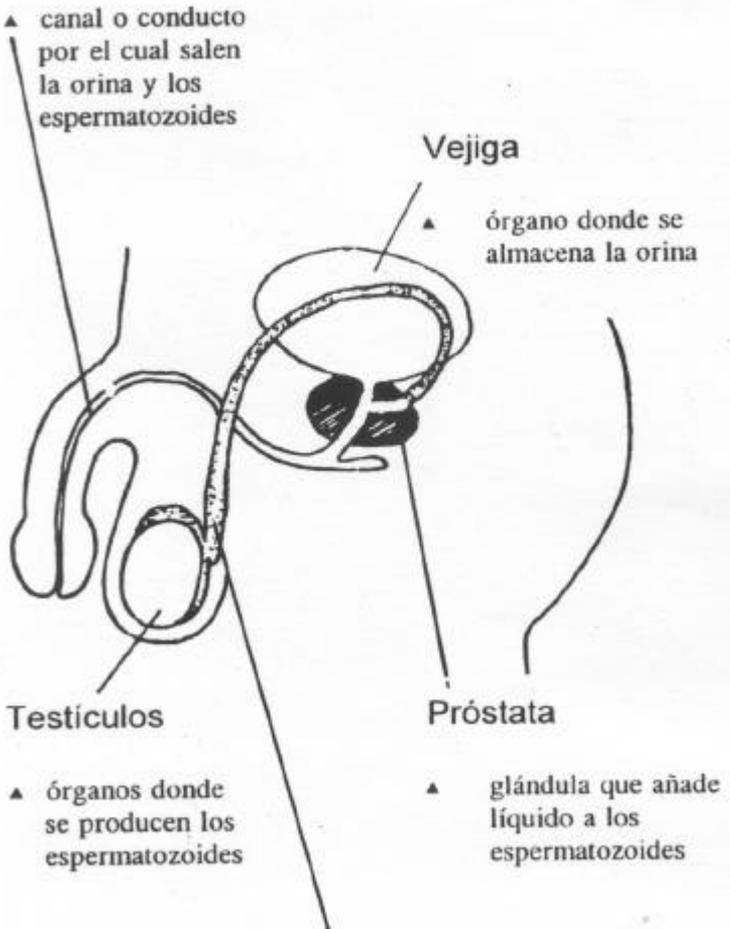
Pene circuncidado

la piel que cubre la cabeza del pene está cortada (esto se hace generalmente por costumbre, razones religiosas o higiénicas)



Órganos genitales externos masculinos

Uretra



Conducto seminal o deferente

tubo o conducto que lleva los espermatozoides de los testículos a la uretra

Los espermatozoides se producen en los testículos; pasan por un conducto alrededor de la vejiga y a través de la próstata. La próstata le añade líquido a los espermatozoides para formar el semen.

El semen sale a través del pene. Cuando el hombre se excita sexualmente, el tejido del pene se llena de un impulso mayor de sangre, por lo que el pene se alarga y se pone rígido. Esto se llama erección. Cuando la excitación del hombre llega a su clímax, las contracciones musculares expulsan el semen del pene. Esto se conoce como eyaculación. Una eyaculación promedio produce alrededor de una cucharadita de semen.

Hay varias razones por las cuales el joven se excita y logra erección:

- ver una chica
- vestir pantalones bien apretados que le rocen el pene
- sueños sexuales

Algunas veces no hay razón aparente para la erección. Esto puede avergonzar al joven si le ocurre en público, pero estas erecciones son normales. A medida que aumentes en edad, tendrás más control de tus reacciones sexuales. No todas las erecciones terminan en eyaculación. Muchas veces el pene se puede poner erecto y eyacular semen cuando el joven está durmiendo y soñando. Esto se conoce como “sueños húmedos”. Cuando el joven despierta, encuentra sus payamas y sábanas mojadas. Esta humedad se debe al semen y no a la orina. El joven se puede sentir avergonzado, pero los “sueños húmedos” son normales. Es la señal de que el cuerpo del niño está creciendo.

NIÑAS



canal que va desde el útero hasta la parte exterior del cuerpo

tiene alrededor de 3 ½ pulgadas de largo

ejerce tres funciones:

salida del flujo menstrual

nacimiento de un bebé

penetración del pene durante el coito

Ovarios

dos glándulas que producen los óvulos

producen hormonas femeninas

al llegar a la pubertad los ovarios crecen hasta el tamaño de una almendra

Útero

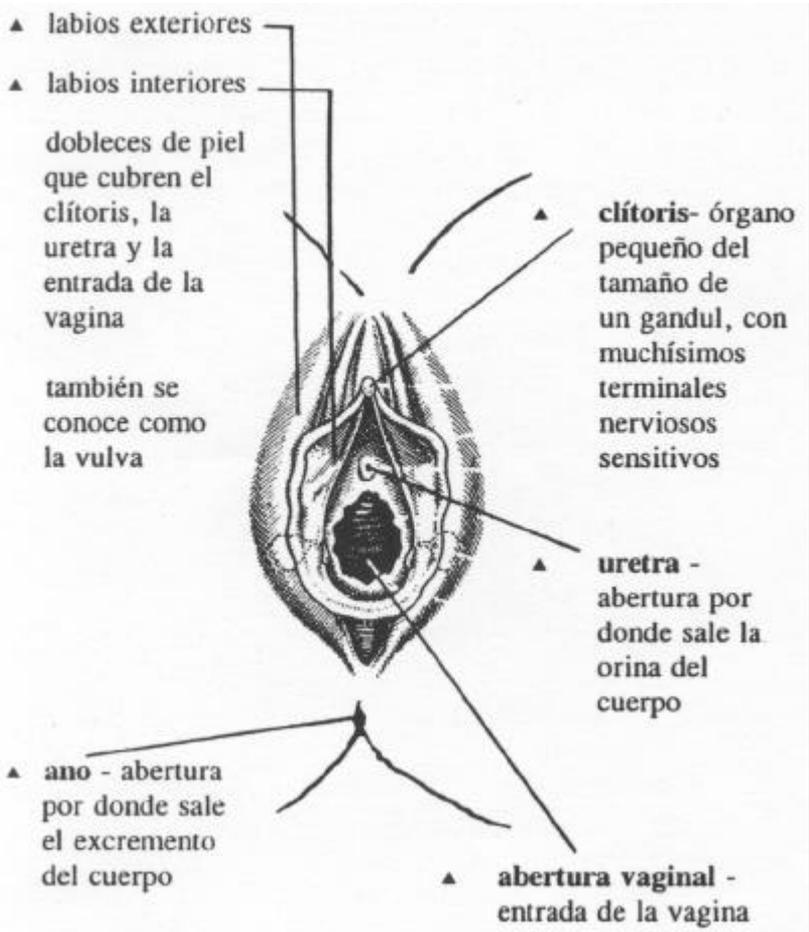
órgano muscular grande donde se desarrolla y crece el bebé cuando la mujer queda embarazada

su forma es como la de una pera

tiene como tres pulgadas de largo cuando la mujer no está embarazada

también se conoce como la matriz

Órganos genitales externos femeninos



Los ovarios producen óvulos dos semanas antes de la menstruación. Este proceso se conoce como la ovulación. Al salir del ovario, los óvulos pasan por el conducto de las trompas de Falopio hasta el útero. Este paso toma alrededor de 4 días.

Con la fecundación, comienza el embarazo. Éste ocurre cuando los espermatozoides penetran los óvulos en las trompas de

Falopio. El óvulo fecundado se mueve hasta el útero y se pega a las membranas del mismo.

La fecundación ocurre cuando una pareja lleva a cabo contacto sexual (coito) durante los días que el óvulo sale del ovario. Se establece contacto sexual cuando el varón coloca el pene dentro de la vagina de la mujer y eyacula espermatozoides.

La mayoría de las niñas comienzan a menstruar entre los 9 y los 16 años. La menstruación también se conoce como el período o la regla. Durante la menstruación, una pequeña cantidad de líquido con unas gotas de sangre sale por la vagina. Éste es un proceso normal y una señal de que la niña está creciendo.

La mayoría de las niñas no se sienten cómodas, durante la menstruación. Algunas veces sienten dolores en el vientre y en la parte baja de la espalda. Si la niña siente dolores fuertes, debe visitar al médico.

Las toallas sanitarias, o los tampones, se pueden usar para absorber el flujo menstrual. Ambos absorben los líquidos que salen de la vagina. Deben cambiarse cada dos o tres horas para mayor comodidad e higiene.

La niña que está menstruando no necesita cambiar su estilo de vida. Puede hacer ejercicio, nadar y bañarse normalmente. Sólo necesita estar limpia y mantener una dieta balanceada. La menstruación es un proceso normal e importante que convierte a la niña en mujer. Es la señal de que el cuerpo femenino está creciendo y capacitado para concebir un bebé.

Promedio del ciclo menstrual

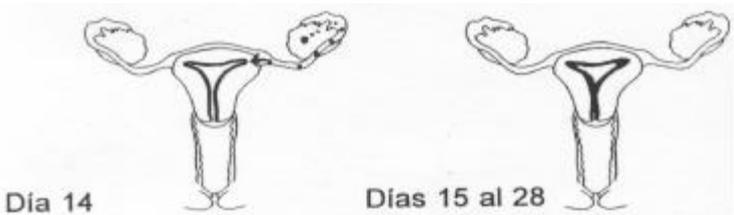


menstruación

el tejido que reviste el útero y el líquido con sangre en él, salen del útero por la vagina

el óvulo madura

la pared del útero se ensancha y se prepara para recibir un posible óvulo fecundado



Ovulación

el óvulo sale del ovario y entra a la trompa de Falopio

el óvulo pasa por la trompa de Falopio hasta el útero

si el óvulo se fecunda, se pega a la pared del útero

si el óvulo no se fecunda, sale del cuerpo en la próxima menstruación

¿Cómo puedes hacer que este tiempo sea lo más cómodo posible?

Lo más importante es recordar que no estás solo o sola. Lo que tú estás sintiendo también lo están sintiendo tus amigos y amigas.

Asegúrate de buscar la información en las personas adecuadas como tus padres, tus amigos adultos, los maestros o del médico. También puedes buscar información en libros, obtener ayuda del consejero de tu escuela, o del personal del Servicio de Extensión Agrícola.

Busca la respuesta a tus preguntas y comparte con tu familia.

Cuida tu cuerpo, aliméntate bien, haz ejercicios y practica buenos hábitos de higiene. Desarrolla tus destrezas y habilidades de manera que te sientas mejor con tu persona.

Muchas veces sentirás que tus amistades te presionan para que vistas y actúes como ellos; sin embargo, ten siempre en mente tus valores positivos e interésate por ser la persona que tú quieres ser. Así te capacitarás mejor para tomar las decisiones que te beneficien en el futuro.