

# ¿Qué le está pasando a mi cuerpo?

GUÍA PARA ADOLESCENTES



## **Créditos**

### **Contenidos**

Save the Children Bolivia (Manejo de higiene menstrual y educación para la pubertad)  
Save the Children Dominicana

### **Revisión técnica y adaptación**

Save the Children Dominicana

### **Diagramación**

Walter Cañas

### **Financiado por**

Generalitat Valenciana

### **Publicado en Mayo 2023**

La presente publicación ha sido elaborada con el apoyo financiero de la Generalitat Valenciana. Su contenido, es responsabilidad exclusiva de Save the Children y no necesariamente refleja los puntos de vista de la Generalitat Valenciana.

# Nuestros cuerpos cambian

La pubertad es un proceso que poco a poco va convirtiendo a los niños a jóvenes y luego a adultos. Inicia con la producción de hormonas, que causan la maduración. Los cuerpos de los niños y las niñas cambian: crecen, los genitales se desarrollan y aparece el vello en axilas y genitales.

Por lo general, la pubertad comienza entre las edades de 8 a 13 en las niñas y entre los 10 y 15 en los varones. Los cambios no son exactamente iguales en todos los niños y todas las niñas, siempre habrá diferencias individuales.



## Niña

- Crecen.
- Las caderas se ensanchan.
- El pelo crece en la vulva y en las axilas.
- Los pechos crecen y se vuelven más sensibles.
- Cambios en la voz.
- La cara se vuelve más grasosa, lo que puede causar espinillas.
- Empieza a sudar más, lo que puede causar mal olor si no se lava.
- Comienza la menstruación.

## Niño

- Crecen.
- Los hombros el pecho se ensanchan.
- El pelo crece en el pecho, las axilas y alrededor del pene.
- Crece bigote y barba.
- Se profundiza la voz.
- La cara se vuelve más grasosa, lo que puede causar espinillas.
- Empieza a sudar más, lo que puede causar mal olor sino se lava.
- Eyaculaciones en la noche. Estos se denominan sueños húmedos.

## ➤ Preguntas para debatir en clase o grupos

1. ¿Cómo nos gustaría que nuestra familia nos hablara cuando empezamos a sentir cambios en nuestro cuerpo?
2. ¿Has empezado a observar o sentir algún cambio ya en tu cuerpo?
3. ¿Habías escuchado algo sobre lo que el profesor presentó antes en los cambios que se producen en los cuerpos de los niños y las niñas? ¿Cuales?
4. ¿Cada cuantos días les llega a las chicas la menstruación?
5. ¿Crees que se debería hablar sin vergüenza de estos temas?
6. ¿Crees que debemos tener más higiene cuando estamos en la adolescencia y nuestro cuerpo empieza a cambiar? ¿Por qué?

## ➤ Lean en grupo las normas que deben tomar en cuenta antes de iniciar el debate:

- Todos pueden opinar.
- Escuchar a los demás.
- Respetarnos unos a otros: no nos reímos o ridiculizamos a otros, aunque su respuesta puede estar equivocada.
- Utilizar palabras positivas o nombres biológicos para los genitales.
- No temer al maestro o maestra.
- Preguntar si no entiendes algo.
- Animarse unos a otros.
- Usar palabras sencillas que todos entendamos.
- Respetar si alguien no quiere contestar.

# Mis cambios en la adolescencia

Seguramente te has preguntado, ¿Que me está sucediendo?, ¿Por qué mi cuerpo está cambiando?, ya no me siento el mismo(a) de antes.

Quiero que sepas que es algo normal que a todos nos ha pasado.

Para empezar, te contaré que tanto chicos como chicas tenemos diferentes cambios que se presentan durante la adolescencia, lo que significa que es algo normal y forma parte del crecimiento y desarrollo en nuestro cuerpo y que no debes de sentirte mal y ahora los vamos a conocer; pero primero tendrás que pensar y recordar sobre tus cambios según las preguntas que tendrás que resolver en tu cuadernillo.

En esta parte de tu cuadernillo, vas a poder analizar sobre esos cambios que has estado teniendo y entenderás muchas cosas que seguro no has podido aun conversar con otras personas.



## ➤ Ejercicios

a) *¿Qué entiendes tu por adolescencia?*

Antes que nada, vamos a conversar sobre la adolescencia, por eso quisiera que me cuentes que entiendes por “adolescencia”, completa en el esquema las ideas que consideres importantes:

¿Que es la adolescencia?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# 1. ¿Qué caracteriza a la adolescencia?

Bueno, te contaremos que:

- ✓ La adolescencia es una etapa del desarrollo de todas las personas.
- ✓ Se caracteriza porque se dan diferentes cambios, no solo a nivel de tu cuerpo, sino también en otros aspectos que iremos revisando en esta parte de tu diario.



Es el momento del desarrollo donde se adquiere madurez biológica, psicológica y sexual del organismo.

Una etapa del crecimiento y desarrollo humano, caracterizada por el más intenso desarrollo físico durante el ciclo vital.

Se espera que se establezca independencia emocional y el desarrollo de habilidades sociales que te ayudarán para toda la vida.

Se trata de un proceso biológico y sociocultural que se inicia con la pubertad y que asume diferentes características, dependiendo del contexto social y del momento histórico.

En esta etapa la persona debe adaptarse a los cambios físicos, a la nueva imagen del cuerpo, a nuevas relaciones con otros adolescentes de ambos sexos y debe conseguir la independencia emocional y mayor autonomía.

La sexualidad cobra especial importancia en esta etapa de la vida debido a los cambios físicos y psicológicos que se producen, así mismo la definición de la identidad se constituye en una tarea importante en la adolescencia.

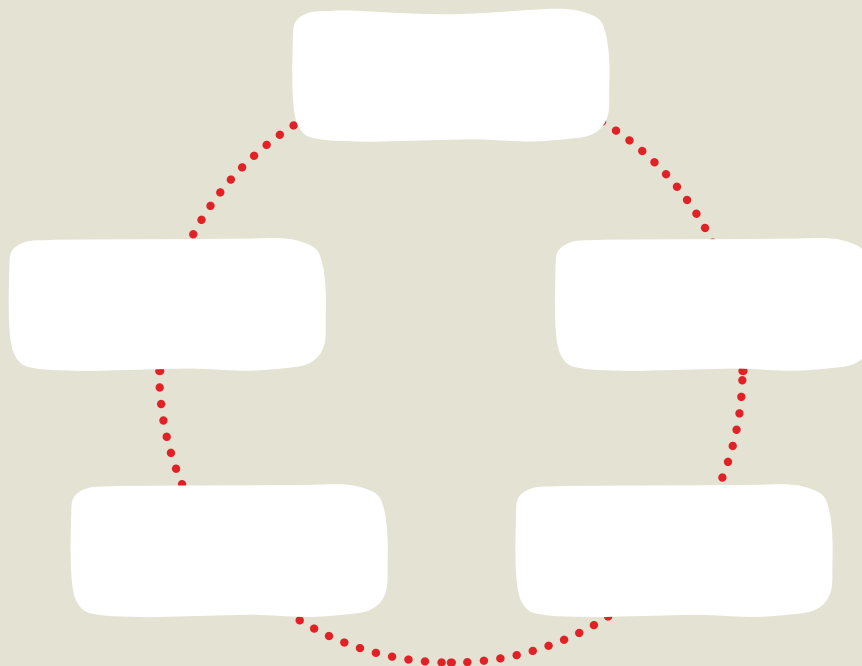
## ➤ Ejercicios

Ahora vamos a ir viendo como se ha dado la adolescencia en ti, ¿Cuéntanos qué cambios has notado en tu cuerpo?, anota lo que puedas en los casilleros de abajo:

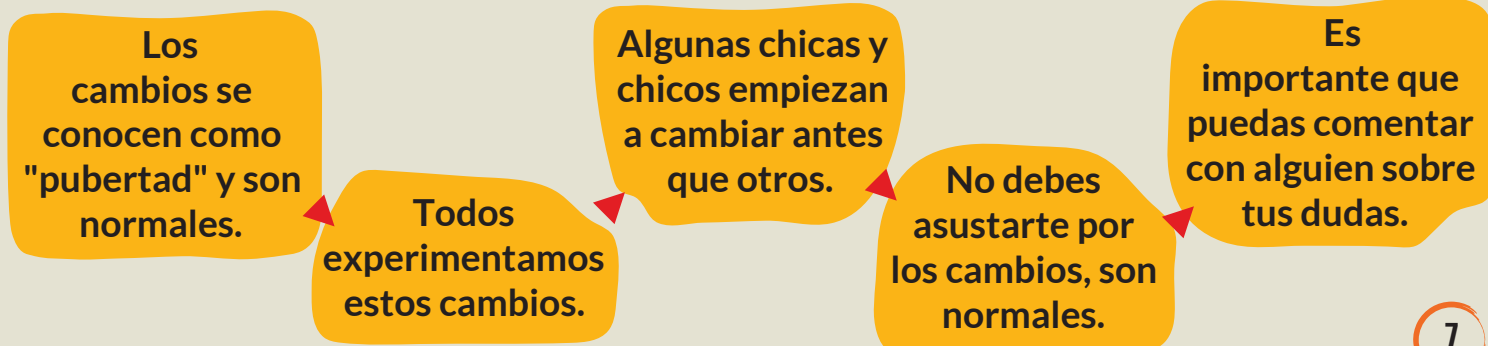


Anota en los casilleros del esquema:

*¿Con qué personas consultaste o comentaste sobre estos cambios?*



Es importante que sepas:



## 2. Cambios en las chicas

### Ciclo Menstrual

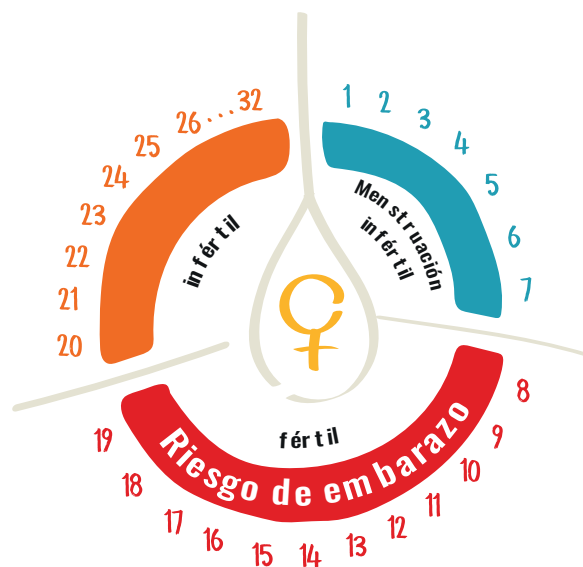
- ☑ El ciclo menstrual es la serie de cambios que el cuerpo de la mujer experimenta todos los meses, en preparación para la posibilidad de un embarazo.

---

- ☑ Cada mes, uno de los ovarios produce un óvulo en un proceso llamado ovulación, durante los días fértiles, que son los días donde la mujer puede quedar embarazada.

---

- ☑ Al mismo tiempo, se producen cambios hormonales que preparan al útero para el embarazo. Si se produce la ovulación, pero no se fertiliza el óvulo, el tejido que se forma en las paredes del útero, sale por la vagina y es lo que se conoce como menstruación o regla.



### ¿Qué es la menstruación?

- ☑ La menstruación es un sangrado que sale por la vagina de las mujeres, también se llama regla.

---

- ☑ Cuando a una niña le viene la menstruación es una señal de que se está acercando al final de la pubertad<sup>1</sup>.

---

- ☑ Muchas chicas se asustan la primera vez que menstrúan porque no saben qué es. ¡Pero tranquila! porque nos sucede a todas las mujeres.

---

- ☑ Cada menstruación o regla dura entre 3 a 7 días. En estos días puedes continuar con tus actividades normales (ir a la escuela, bañarte, hacer deporte, jugar, estar con tus amigos, pasear con la familia y muchas cosas más).



### **¿Cuándo comienza la menstruación?**

- Cada chica es diferente.
- La regla puede empezar a los 9 años, pero en algunos casos se inicia incluso a los 16 años, todo eso es normal.
- Es bueno que avises a tus padres cuando te baje la regla por primera vez.

### **¿Duele la menstruación?**

- Muchas chicas no sienten dolores ni molestias.
- Algunas chicas sufren de dolores en el bajo vientre y la espalda.

### **¿Qué puedo hacer contra este dolor?**

- Calentar tu espalda o tu estómago con una bolsa o una botella de agua caliente. Envolver la bolsa o botella en una toalla. ¡Asegúrate que esté bien cerrada la bolsa o botella para que no te quemes!
- Tomar una te caliente, puede ser de anís o manzanilla.
- Caminar por diez minutos.
- Tomar una medicina para dolor menstrual de la farmacia.
- Si el dolor es muy fuerte, consultar con un médico.

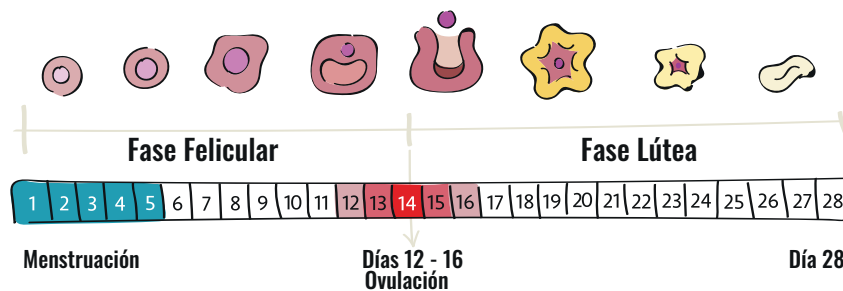
### **¿Qué más puede pasarme durante la menstruación?**

- Cada chica es diferente.
- Algunas cambian de carácter, otras no quieren comer, otras se sienten cansadas, otras se sienten bien, eso es normal.
- Además, no siempre la chica va a sentir lo mismo durante cada menstruación, eso es variable.

## ¿Qué es la ovulación?<sup>2</sup>

- ✓ La ovulación se da durante algunos días del ciclo menstrual, esos días la mujer puede quedar embarazada.
- ✓ En muchas chicas, la ovulación puede darse a los 14 días contando desde el inicio de la regla.
- ✓ La ovulación puede durar entre 5 o 6 días, la mujer puede sentir cierto malestar y el aumento de la humedad en la vagina.
- ✓ En los días de la ovulación es cuando puedes quedar embarazada si tienes relaciones sexuales.
- ✓ La menstruación es uno de los cambios físicos más importantes en las mujeres y está relacionado con los cambios hormonales y la maduración de los óvulos.

## Este es el ciclo menstrual



## Cambios hormonales

### ¿Por qué me aparecen las espinillas en la cara?

Es frecuente notar estos cambios que se presentan en esta etapa ya que cuando empiezas a entrar a la etapa de la pubertad, se dan cambios hormonales.

La pubertad empieza cuando nuestro cuerpo produce una sustancia química denominada "hormonas".

Para que no salgan estos granos debes comer menos comidas con mucha grasa.

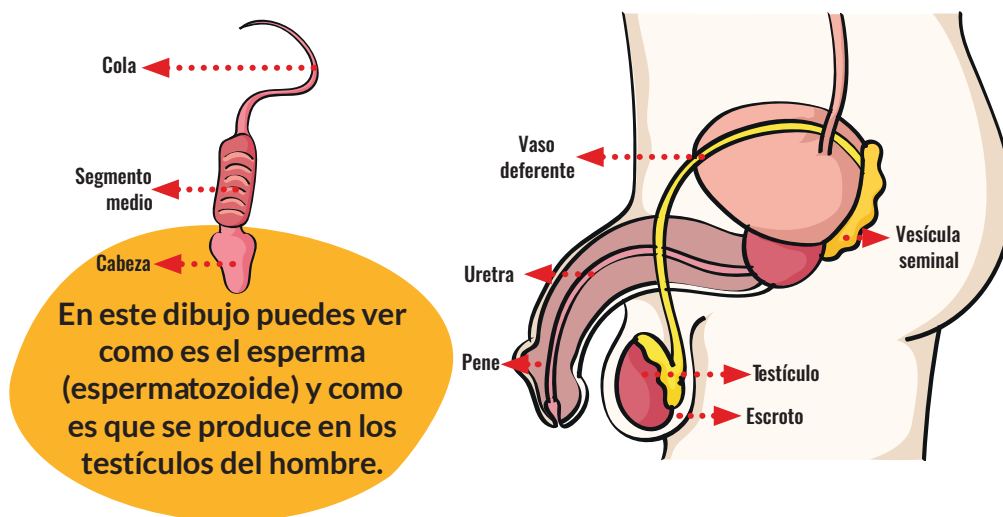
Las hormonas causan que nuestra piel se vuelva más grasosa y esto genera granos en nuestra cara.

Es importante que tengas una buena higiene de tu cara para evitar el acné. El acné puede llegar a ser muy molesto, si es mucho se debe consultar con el médico especialista.

### 3. Cambios en los chicos

- ✔ Se presentan en las noches lo que se llama “sueños húmedos”, que es una respuesta biológica del cuerpo y se da de forma involuntaria.
- ✔ Se producen las primeras eyaculaciones, que es cuando el chico expulsa semen por el pene producto de una erección.
- ✔ El hombre ya empieza a tener espermatozoides y puede embarazar a una chica si tienen relaciones sexuales sin protección.
- ✔ También y como parte del descubrimiento del cuerpo, se produce la masturbación que es la búsqueda de placer uno mismo.

### Estos son los órganos reproductores del hombre



### ¿Qué cuidados debo tener?

- ✔ Un aspecto importante es la adecuada higiene del cuerpo incluyendo los órganos sexuales.
- ✔ Es importante informarse sobre los riesgos que puede tener un adolescente por el consumo de alcohol o las relaciones sin protección.
- ✔ Si tienes más dudas debes acudir al centro de salud más cercano para buscar información.
- ✔ Existen diversas infecciones que se asocian a la actividad sexual sin protección.
- ✔ Es importante tomar decisiones de forma adecuada para evitar los riesgos diversos que pueden poner en riesgo la salud, como, por ejemplo, consumo de alcohol.

*Los cambios no solo nos hacen ver diferentes, sino sobre todo sentir diferente y eso muchas veces nos confunde y nos causa malestar emocional.*

## Cambios emocionales

Durante esta etapa los cambios emocionales son más frecuentes ya que puedes sentirte feliz por un momento y al rato estar triste o colérico, asimismo sociable o extrovertido/a con tus amigas/os un día y tímido al otro. **Estos cambios emocionales son normales.**

También puedes tener nuevos deseos, por ejemplo:

Quieres encontrar alguien que te entienda.

Quieres complacer a los demás y no sentirte diferente a las amigas o amigos

Quieres formar un grupo solo de amigas, y los chicos solo de amigos.

Quieres tener las mejores notas en el colegio, buscas destacar sobre el resto.

La apariencia física se vuelve muy importante, y te interesa la opinión de los demás.

Se inicia la necesidad de llamar la atención de otra persona.

Se quiere ser más independiente.

Cambios repentinos de estado de ánimo.

## ➤ Ejercicio

Busca las palabras en la sopa de letras y enciérralas con un color o lápiz.

|              |            |            |            |           |
|--------------|------------|------------|------------|-----------|
| AMOR         | AMISTAD    | CAMBIOS    | PUBERTAD   | ENAMORADO |
| EMOCIONES    | AFECTO     | FÍSICOS    | HORMONALES | RESPECTO  |
| EMBARAZO     | DESARROLLO | MUJER      | HOMBRE     | FEMENINO  |
| METAS        | RELACIÓN   | SUPERACIÓN | MASCULINO  | MIEDOS    |
| COMUNICACIÓN | IMAGEN     | CUERPO     | CELOS      | SEXUAL    |

### SOPA DE LETRAS

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | C | I | E | M | B | A | R | A | Z | O | N | H |
| A | M | O | R | A | R | T | H | C | L | N | V | I |
| M | U | J | E | R | E | Y | O | E | F | I | D | M |
| I | X | T | J | E | S | H | R | L | I | L | L | A |
| S | P | A | B | I | P | O | M | O | S | U | C | G |
| T | U | C | A | F | E | M | O | S | I | C | D | E |
| A | B | L | R | E | T | B | N | X | C | S | E | N |
| D | E | N | A | M | O | R | A | D | O | A | S | P |
| A | R | J | U | E | D | E | L | I | S | M | A | S |
| E | T | I | L | N | P | M | E | T | A | S | R | E |
| C | A | M | B | I | O | S | S | I | L | O | R | X |
| U | D | I | Y | N | R | A | F | E | C | T | O | U |
| E | O | E | M | O | C | I | O | N | E | S | L | A |
| R | S | D | R | E | L | A | C | I | O | N | L | L |
| P | C | O | M | U | N | I | C | A | C | I | O | N |
| O | I | S | U | P | E | R | A | C | I | O | N | W |

# ¿Qué es la sexualidad?

Seguro que te has preguntado ¿qué es la sexualidad? Después de este capítulo, vas a poder conocer más sobre la sexualidad y, sobre todo, cómo cuidarte para tener una vida saludable.

La sexualidad es una forma a través de la cual nosotros nos expresamos desde que somos pequeños. Tiene que ver con la forma de ser, sentir, expresarse, etc., y muchas de estas características se aprenden desde que somos niños.

## Para empezar, te invito a leer el siguiente caso

La profesora Yokasta ha comenzado a tratar el tema de sexualidad con las y los estudiantes de segundo grado de secundaria:

- ✓ **José levanta la mano y comenta:** “Profesora, no entiendo qué tienen que ver los sentimientos con la sexualidad. Yo pensé que íbamos a hablar de besos y abrazos”.
- ✓ **La profesora contesta:** “Ahora veremos todo sobre la sexualidad, que no solo son besos y abrazos”.



Ahora quiero que pienses en este caso y respondas a las siguientes preguntas:

### Preguntas

¿Por qué piensa José que la profesora hablaría de los besos y abrazos sin relacionarlas con los sentimientos?

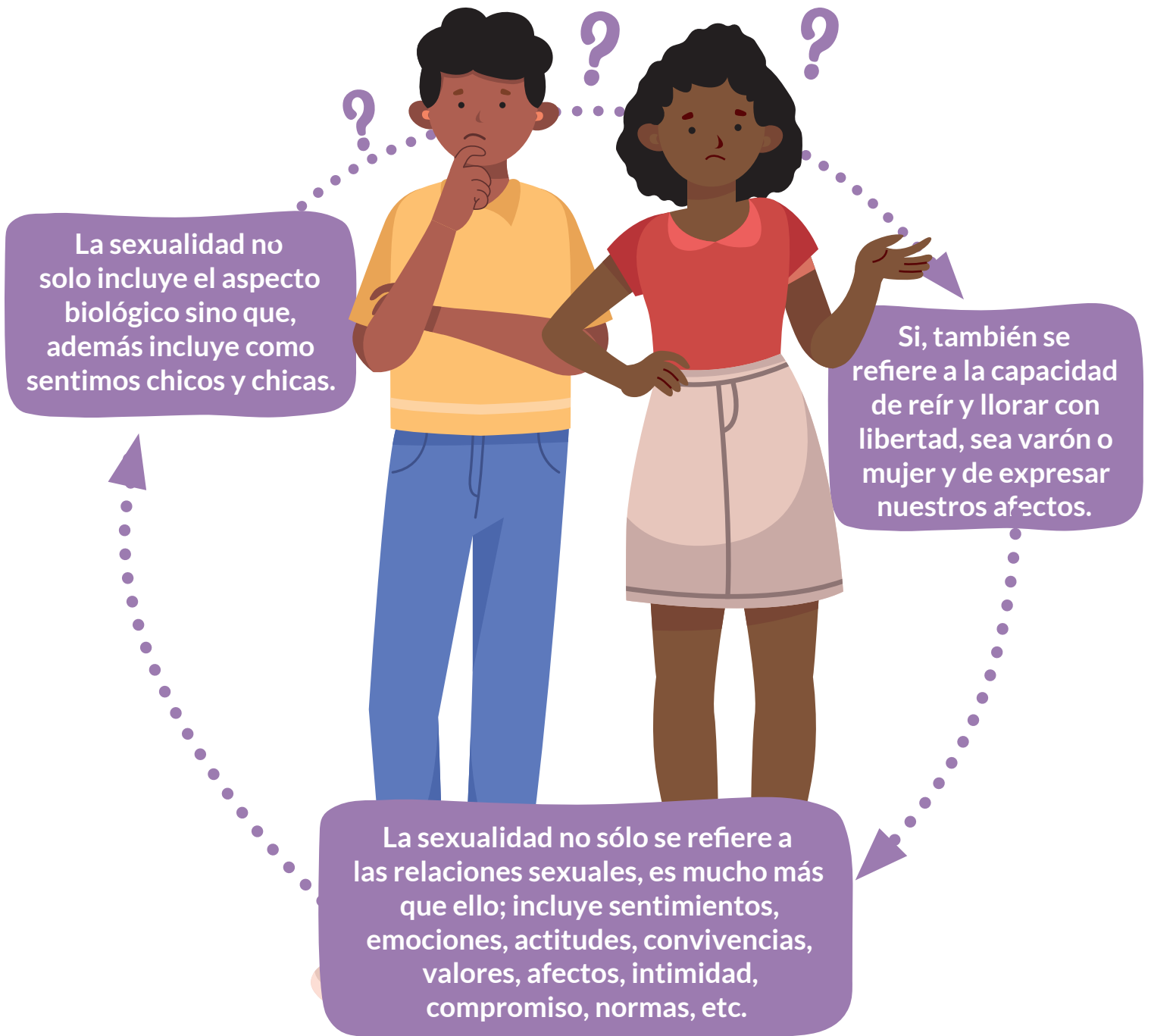
¿Qué otras cosas tienen que ver con la sexualidad y su forma de expresarla?

¿De qué manera los adolescentes viven su sexualidad?

### Respuestas

|  |                   |
|--|-------------------|
|  | <hr/> <hr/> <hr/> |
|  | <hr/> <hr/> <hr/> |
|  | <hr/> <hr/> <hr/> |

# ¿SEXUALIDAD?



Hay conceptos importantes que debes tener claros y que se relacionan con la sexualidad, aquí algunas ideas y conceptos.

### Sexo

Conjunto de características físicas, hormonales y anatómicas que hace que las personas se diferencien entre hombres y mujeres.

### Sexualidad

Es la articulación de los aspectos biológicos, psicológicos y sociales que influyen en como las personas se relacionan entre sí. La sexualidad es amplia y se expresa no solo en los sentimientos, intimidad y amor a nivel de pareja, sino también en cómo nos relacionamos con las demás personas y los roles que se asumen. Vivir la sexualidad de forma integral facilita las relaciones de respeto, equidad y democrática entre las personas.

### Salud sexual

Es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como “un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad”.

### Salud reproductiva

Incluye la capacidad de las personas de tener una vida sexual segura y satisfactoria para reproducirse con la libertad de decidir cuándo, cómo y con qué frecuencia hacerlo. Este concepto implica el ejercicio de una sexualidad responsable basada en relaciones de igualdad y equidad entre los sexos, el pleno respeto de la integridad física del cuerpo humano y la voluntad de asumir responsabilidad por las consecuencias de la conducta sexual.

## ➤ Ejercicio

Ahora tienes que pensar sobre lo que sabes de la sexualidad. En los siguientes cuadros coloca lo que piensas que es la sexualidad, con tus propias palabras, tomando como referencia todo lo que ya has ido trabajando en los ejercicios anteriores:

---

---

---

---



# Ser un niño, ser una niña

Todas las culturas tienen ciertas actividades asignados a las mujeres y los hombres. Esto se llama “roles”. Se basa en lo que se espera de las capacidades naturales de las mujeres y los hombres. Para que los niños y niñas crezcan como mujeres y hombres sanos, es bueno entender que hombres y mujeres tenemos los mismos derechos y podemos elegir qué cosas queremos hacer sin limitarnos solamente a lo que los demás creen que debemos hacer.

**No hay ninguna razón por la cual los niños no pueden hacer las mismas cosas y alcanzar todas sus esperanzas y sueños por igual.**

## ➤ Ejercicio. Esperanzas y sueños

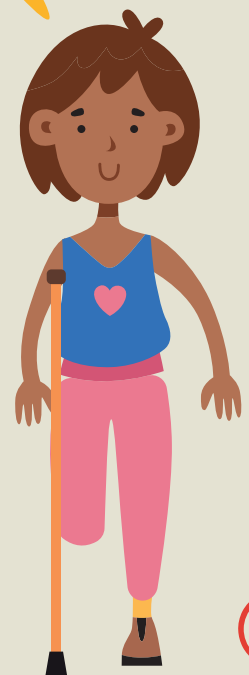
En la etapa de la adolescencia, se dan muchos cambios y uno de ellos se relaciona con lo que se espera para el futuro, las metas y objetivos ya sean a corto, mediano y largo plazo.

En esta actividad vas a poder analizar y preparar tu proyecto de vida, que podrás ir revisando conforme creces, para evaluar si estás o no enfocado en tus metas trazadas.

**Trabajar en nuestro proyecto de vida, requiere que analicemos y pensemos en qué es lo que queremos en función de nuestra vida personal, familiar, profesional, etc., teniendo en cuenta los plazos: corto y largo.**

**El Proyecto de Vida es un esquema que hacemos en nuestra mente (pensar) sobre cómo queremos que nuestra vida transcurra, considerando lo más importante. Está relacionado directamente con la felicidad, porque lo que el corazón humano desea de verdad, es disfrutar de la vida en su totalidad.**

En esencia, este proyecto incluye planes para mejorar el bienestar de una persona que está al tanto de lo que quiere, y lucha para lograrlo. Es necesario saber que es un proceso y que depende de cada uno como realizarlo.



¿Pero, por qué debo hacer mi proyecto de vida? Porque es la **proyección** que hago de mi vida, para asegurarme de cumplir mis máximas **aspiraciones**. Escribirlo me ayuda a visualizar qué camino tomar en cada área de interés para mí. Por ejemplo: mis estudios, mis vínculos afectivos, mi salud, entre otros.



### ➤ **Actividad:**

Teniendo como ayuda las siguientes preguntas, deberás completar el ejercicio, en la ficha de abajo:

#### **DETERMINANDO MIS PRIORIDADES**

¿Considero mi rol en el presente ¿quién soy?

¿Cuál será mi rol en el futuro?

¿Cuáles son mis prioridades en este tiempo?

¿Qué necesito para ser la persona que quiero ser?

#### **CONOCIENDO MIS METAS**

¿Cuáles son las metas que deseo cumplir en mi vida?

¿Cuánto tiempo me tomará cumplirlas?

¿Qué tengo que hacer para realizar mi meta?

¿Con quién/quienes puedo contar?

● Cuando tenga \_\_\_ años,

● Quiero lograr \_\_\_\_\_

● Quiero vivir en \_\_\_\_\_

● Quiero vivir con \_\_\_\_\_

● Quiero estudiar \_\_\_\_\_

● Quiero trabajar en \_\_\_\_\_

● Quiero tener un negocio de \_\_\_\_\_

● Otra meta que me propongo \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_



---

 SavethechildrenDominicana

 @SavetheChildrenrd

Save the Children República Dominicana

Tel.: 809-567-3351

E-mail: [contacto@savethechildren.org](mailto:contacto@savethechildren.org)

---