

(Front Cover)

CRECIENDO
Un Folleto Para Niños

(Inside Front Cover)

CRECIENDO

ESCUELAS PÚBLICAS DE PUYALLUP
P.O. BOX 370
PUYALLUP, WASHINGTON 98371

Comité de Currículo de Crecimiento y Desarrollo
Bonnie Beaudoin, Celeste Cook, Gregg Kroll, Linda Tower, Tess Wardle

Departamento de Servicios de Salubridad
Audrie Shagren, M.S., R.N., Supervisor

Octubre 1992

(PAGE 1)

CAMBIOS

Hablemos sobre cambios. Piensa hacia atrás a la edad más pequeñas que puedas recordar. ¿Cuáles son los cambios que han ocurrido desde entonces? Los años entre 10 y 14 pueden ser muy divertidos, pero físicamente pueden ser los más desconcertantes de tu vida. Eso es porque estas cambiando de ser un niño a un joven adulto. Hay cambios que están tomando lugar tanto en tu mente como en tu cuerpo.

A este cambio le llamamos pubertad. La pubertad son los diferentes cambios que ocurren en tu cuerpo y en tus sentimientos. Te crece nuevo cabello en el cuerpo. Puedes tener nuevos sentimientos que no siempre comprenderás.

Al inicio de la pubertad, tu cuerpo comienza a producir hormonas especiales que lo hacen cambiar. La glándula pituitaria envía una señal a tus testículos (también llamados los "testes") para que produzcan una hormona llamada testosterona. La testosterona es responsable de muchos de los cambios que suceden en tu cuerpo durante la pubertad. Los niños cambian a diferentes edades. La mayoría cambian entre los 10 y los 14 años de edad. Es perfectamente normal comenzar un poco más chico o más grande de esas edades, aún tan tarde como los 16 años. No hay una edad correcta exacta para comenzar la pubertad. ¡En serio! Los niños por lo regular comienzan la pubertad un poco más tarde que las niñas. Por eso es posible que pienses que todas las niñas en tu clase son más altas que tu. No te preocupes -¡las alcanzaras pronto!

Señales de Pubertad

La testosterona desata un número de cambios físicos. Estos cambios toman lugar a lo largo de un periodo de tiempo de cuatro a cinco años, y usualmente comienzan en el siguiente orden, aunque puedes encontrar que esto sea un poco distinto para ti:

- Tu escroto, testículos y pene se harán más grandes.
- El vello púbico comenzará a crecer alrededor de la base de tu pene.
- Tu voz se volverá más profunda. (Es posible que experimentes un "quiebre" en tu voz. Eso es porque tu laringe, o manzana de Adán – la cual contiene las cuerdas vocales – está creciendo y cambiando al igual que el resto de tu cuerpo.

(PAGE 2)

- Experimentaras un rápido aumento en tu estatura. (Esto se conoce como "crecimiento rápido". Es posible que crezcas varias pulgadas en un corto tiempo y sientas como si solo fueras brazos y piernas por un tiempo. Además, tus músculos se desarrollarán, tu pecho se ampliará y probablemente comenzarás a aumentar en peso.)
- El vello comenzará a crecer bajo de los brazos y en las piernas, y luego por encima de tus labios y barbilla. Es posible que también te crezca vello en el pecho, aunque también puede ser que esto no suceda hasta que llegues a la edad de los veintes.

Además de los cambios enlistados arriba, algunos niños o jóvenes posiblemente noten que hay hinchazón debajo de sus pezones, y se preocupen de que les están creciendo los senos. El engrandecimiento y sensibilidad en los senos es actualmente una condición común y temporal en los varones adolescentes. Esto es usualmente causado por el aumento de hormonas en el cuerpo de los muchachos durante la pubertad. Si notas que tus senos se engrandecen, no te preocupes, ¡no te estas convirtiendo en niña! Es posible que te sientas mejor si vas a visitar al doctor en busca de consejo. Y recuerda, ¡esta condición no durará para siempre!

El Sistema Reproductor Masculino y Cómo Funciona

La función básica del sistema reproductor masculino es de producir espermatozoides. Durante la pubertad, la testosterona permite que los testículos comiencen la producción de espermatozoides maduros por primera vez. Cuando un espermatozoide se une con un huevo femenino (esto se llama fertilización), comienza el desarrollo de un bebé a partir del huevo fertilizado, en el cuerpo de la mujer.

Tus dos testículos cuelgan en una bolsa llamada el escroto. El escroto está ubicado afuera de tu cuerpo, justo debajo del pene. Los espermatozoides salen de los testículos por tubos llamados conductores deferentes.

(PAGE 3)

Allí, se mezclan con líquido de la glándula de la próstata, los vesículos seminales y otras glándulas. A esta mezcla de espermatozoides y otros líquidos se llama semen. Este sale de tu cuerpo por la uretra, un tubo en el centro de tu pene. La orina también pasa por la uretra, pero nunca a la misma vez que el semen.

El Sistema Reproductor Masculino

Vejiga (bladder)
Vesículo Seminal (seminal vesicle)
Glándula de la Próstata (prostate gland)
Testículos (testicles)
Escroto (scrotum)
Pene (penis)
Uretra (urethra)
Conducto Deferente (vas deferens)

Los vasos sanguíneos en el pene se engrandecen y entra más sangre. El pene se estira y se endurece. Esto se llama una erección. El semen puede expulsarse del cuerpo al apretar la glándula de la próstata y los vesículos seminales. Esto se llama una eyaculación.

Un sueño húmedo, también llamado una “emisión nocturna”, no es nada de qué preocuparse. Eso es cuando eyaculas, sin saberlo, durante el tiempo que duermes. Puedes encontrar semen húmedo en sus pijamas o sábanas al despertar. Los sueños húmedos pueden ser embarazosos, pero también son perfectamente normales para jóvenes de tu edad.

Las erecciones involuntarias también son perfectamente normales. Una erección involuntaria es cuando tienes una erección sin razón alguna. No tienes que estar pensando en algo en particular. Suceden a menudo, sin aviso alguno, cuando un niño alcanza la pubertad, pero no son tan notorias como piensas y con el tiempo se van. Y no tendrás una eyaculación cada vez que tengas una erección.

En cuanto al tamaño, los penes vienen en todos los tamaños y formas. Algunos son pequeños y algunos más grandes. Un pene más grande no te hace ser más varonil, y un pene más pequeño no te hace menos varonil. El ser “varonil” es un estado mental.

(PAGE 4)

Parte del Crecimiento es Aprender a Respetar Tu Cuerpo

Ahora que estas creciendo y pasando por la pubertad, tienes que comenzar cuidar tu cuerpo de una forma distinta. Cuando eras un niño pequeño, podías estar sin tomar un baño a diario, pero ahora ya no se puede. ¡Ahora es esencial!

Tus glándulas están más activas que nunca. Las glándulas de sudor en tus axilas y en tu área genital comienzan a producir más sudor durante la pubertad. Cuando el sudor tiene contacto con la bacteria en tu piel, puede crear un olor desagradable.

Para lavarse el sudor y bacteria, necesitas tomar un baño de tina o regadera, diariamente y también después de cualquier actividad física agotadora, tal como gimnasia o práctica de fútbol. Después del baño, es una buena idea usar un desodorante o anti-transpirante. Y, por supuesto, utilizar ropa limpia.

Otra buena razón de bañarse cada día es que tus glándulas grasosas – especialmente aquellas en tu rostro, espalda, hombros y pecho – ahora están más activas. Las glándulas grasosas (también llamadas “glándulas sebáceas”) producen una sustancia aceitosa llamada “sebo”. Si el sebo bloquea los poros de la piel y se combina con bacteria, puedes desarrollar granos.

Granos

Para muchos niños y niñas pasando por la pubertad, los granos son una parte de la vida. A veces los tienen no importa lo que suceda. La gente pensaba que los granos sucedían por comer demasiado chocolate o comida grasosa, pero eso no parece ser el caso –a pesar de que debes evitar comer demasiado de este tipo de comida por razones de nutrición.

Aun así, hay algunas cosas que puedes hacer para evitar tener problemas mayores con los granos. Lo más importante es mantenerse limpio, por lo tanto, asegúrate de lavar tu cara (¡con cuidado – sin tallar demasiado fuerte!) por lo menos dos veces por día. También, trata de mantener tus manos alejadas de su cara,

(PAGE 5)

y no te estés tocando los granos. Puedes causar una infección o dejar una cicatriz.

Si el problema persiste, puedes usar cremas, lociones o almohadillas anti-acné. Si nada de esto da resultado y el acné sigue siendo un problema, debes hablar con tu doctor.

Las glándulas sebáceas en el cuero cabelludo también trabajan extra durante la pubertad. Esto le puede dar una vista grasosa y sin brillo a tu cabello y puede desarrollar caspa. Es posible que necesites usar champú en tu cabello más seguido, posiblemente todos los días.

Llegará el tiempo cuando querrás rasurar el vello que crece en tu cara. El cuándo debes comenzar a rasurarte, así como el equipo de afeitar a emplear, son cosas que deberás de hablar con tus padres.

Finalmente, tu cuerpo no está verdaderamente limpio a menos que tu boca esté limpia también. Para tener dientes y encías saludables, y un aliento fresco, necesitas cepillarte los dientes, encías y lengua. ¡Y no se te olvide limpiarte con hilo dental!

Nutrición

Debido a que tu cuerpo está pasando por muchos cambios durante la pubertad, ahora es más importante que nunca antes el comer bien. Y comer bien, significa escoger una variedad de alimentos de los cuatro grupos básicos de comida, especialmente comidas ricas en calcio (como la leche, el yogur y el queso) y hierro (como res, pavo, frijoles y huevos).

Es normal aumentar algo de peso durante la pubertad. No debes preocuparte por aumentar de peso, a menos que esté sea sustancialmente un sobre peso. Si este es el caso, una dieta bien supervisada puede ser una buena idea. Pero tú y tus padres deberán consultar primero a un doctor.

(PAGE 6)

Ejercicio

La mejor manera de mantenerse en buena forma es de hacer ejercicio. El ejercicio también te da más vitalidad y flexibilidad, y fortalece tu corazón, pulmones y huesos.

No tienes que ser estrella de baloncesto o de fútbol para lograr un buen ejercicio (aunque los deportes en equipo pueden ser una manera muy buena de mantenerse apto). Hay muchas actividades físicas que puedes desarrollar con un amigo o solo, incluyendo:

- Correr
- Nadar
- Tenis

- Racquetball
- Patinar en el hielo
- Caminar rápido
- Ciclismo
- Esquiar
- Subir las escaleras
- Baile rápido

Todas estas son formas de ejercicio aeróbico, ejercicio que le da fuerza al corazón y los pulmones – lo cual es el mejor ejercicio para una condición general.

Antes de iniciar tu rutina de ejercicio, debes realizar ejercicios de calentamiento. Estos te ayudarán a prevenir músculos adoloridos y te pueden ayudar a no lastimarte.

El ejercicio debe hacerte sentir bien. Si no es así – si comienzas a sentir incomodidad o si alguna parte de tu cuerpo comienza a doler – para. Habla con tu entrenador, maestro de educación física, enfermera escolar o con tu médico.

Experimentaras muchos cambios en tu vida. El cuidarte a ti mismo, sabiendo que esperar, puede hacer que tu crecimiento se sienta realmente buen.

(PAGE 7)

GLOSARIO

Estas son las palabras que mencionamos en este folleto, y unas cuantas otras que posiblemente hayas escuchado y deseabas conocer su significado.

Adolescencia – El periodo de desarrollo físico y psicológico del inicio de pubertad hasta la madurez.

Eyacuación - La liberación de semen con esperma desde el pene.

Erección – El endurecimiento del pene cuando la sangre llena el tejido dentro del mismo.

Fertilización – La unión de un huevo femenino y el espermatozoide masculino para formar un embrión.

Genitales – Los órganos externos reproductivos.

Hormonas – Sustancias químicas – producidas por órganos llamados glándulas – que regulan el crecimiento y la actividad de tejidos y órganos del cuerpo.

Emisión Nocturna – También llamado un sueño húmedo. Es la eyacuación que ocurre cuando estas dormido.

Pene – El órgano sexual masculino; utilizado también para evacuar la orina.

Glándula Pituitaria – La glándula en la base del cerebro que es responsable por la producción de hormonas que regulan el crecimiento y desarrollo en la pubertad.

Glándula de la Próstata – La glándula debajo de la vejiga; forma un líquido que se combina con espermatozoide y líquido de los vesículos seminales para hacer el semen.

Pubertad – El estado de vida durante el cual tanto hombres como mujeres maduran sexualmente.

(PAGE 8)

Área Púbrica – El área donde las piernas se unen al cuerpo y el vello púbico aparece durante la pubertad.

Escroto – La bolsa de piel que guarda los testículos, justo debajo del pene.

Semen – También llamado líquido seminal; un líquido blanco como leche que lleva el espermatozoide afuera del pene durante la eyacuación.

Vesículos Seminales – Area donde se almacena el espermatozoide; también crea un líquido que se combina con el espermatozoide y líquido de la glándula de la próstata para hacer el semen.

Espermatozoide – Las células reproductoras masculinas.

Testículos – También llamado testes; los dos órganos con forma ovalada contenidos en el escroto.

Testosterona – La hormona masculina, producida en los testículos, que ocasiona muchos de los cambios en el cuerpo varonil durante la pubertad.

Uretra – El tubo que lleva la orina de la vejiga hacia el exterior del cuerpo. El semen también sale del cuerpo por la uretra masculina.

Conductor deferente – Tubos en los cuales se combina el espermatozoide con otros líquidos para hacer el semen.