



AVESID EduTka

Hablemos sobre la Pubertad y la Adolescencia

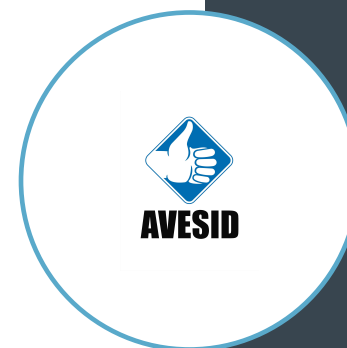
Prof. Milagros Fermin

educ

Arte

No se permite la reproducción total ni parcial de las imágenes o textos de esta página web sin la autorización previa de la Asociación Venezolana para el síndrome de Down AVESID.

Únicamente permite la reproducción, con fines no comerciales y que se cite expresamente la fuente y la URL: “Web de la Asociación Venezolana para el síndrome de Down AVESID, <http://www.avesid.org>





¡Hola! Somos Sara y Carlos. Queremos hablarte de un tema muy importante para todos: La Pubertad.

Pubertad es el nombre que se le da a la etapa de tu vida en la que comienzas a desarrollarte y cuando **tu cuerpo pasa por cambios que te convierten de niño en adulto.**

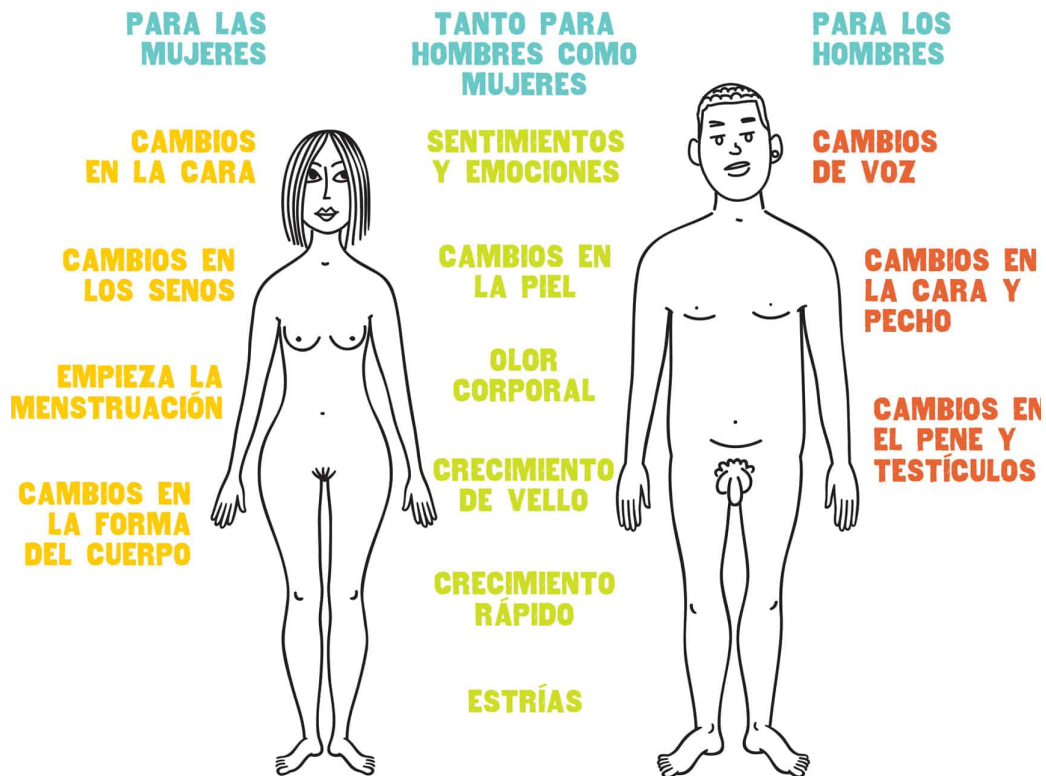


Nos Ocurre a Todos

La pubertad comienza entre los 8 y 13 años en las niñas y entre los 9 y 15 años en los niños. Este amplio rango de edades puede ayudar a explicar por qué algunos de tus amigos todavía se ven como niños pequeños, mientras que otros se parecen más a adultos

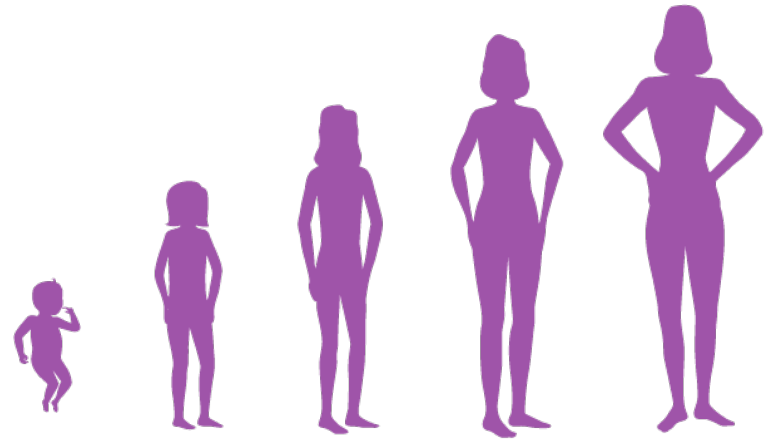
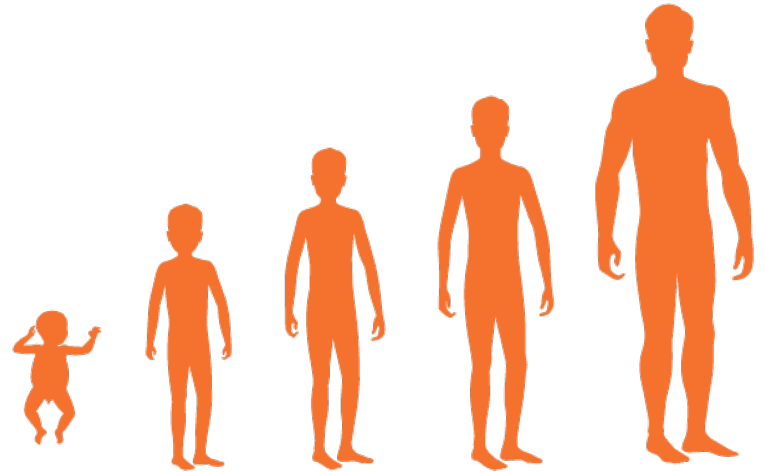


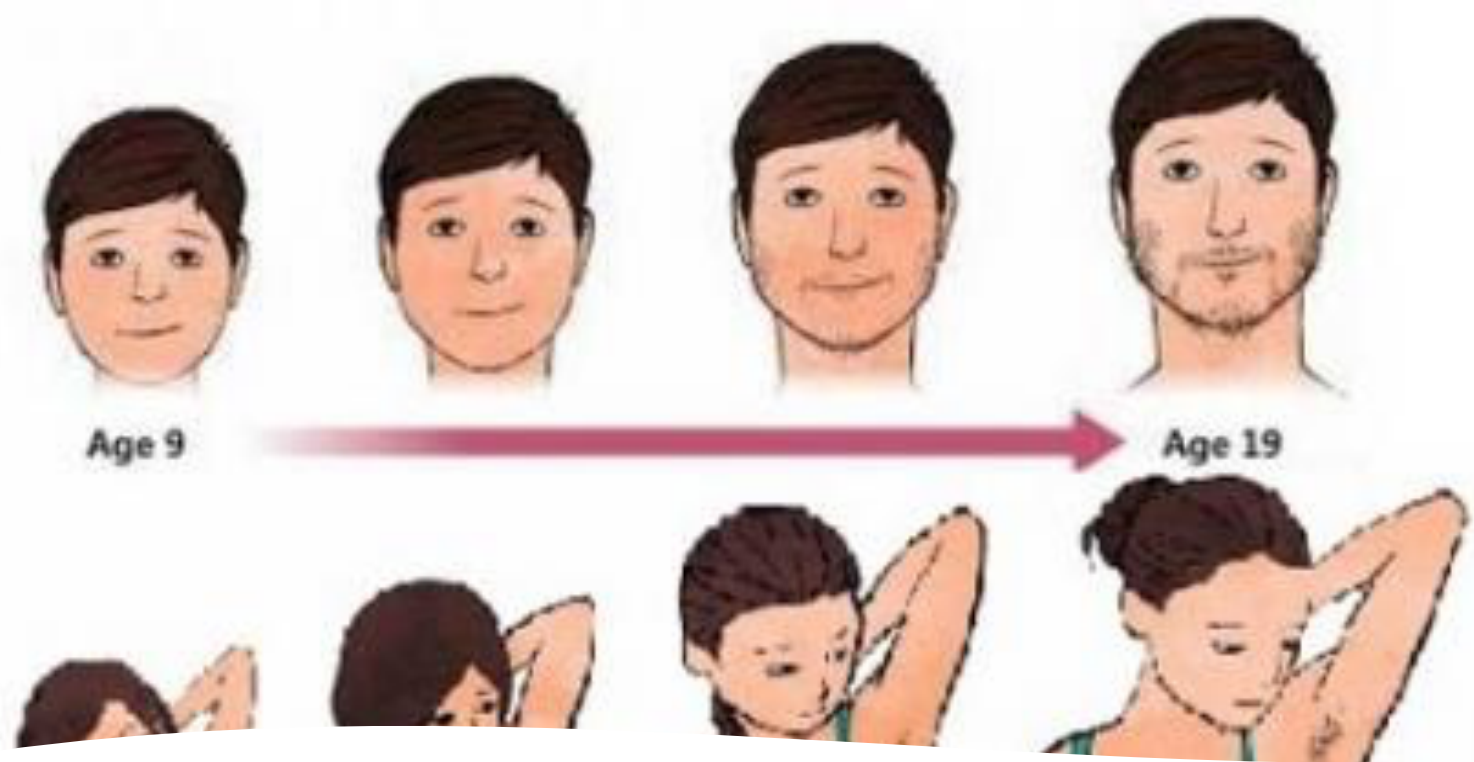
Que Sucede



Estamos hablando de asuntos tales como las niñas desarrollando senos y los niños comenzando a parecer más como los hombres.

Durante la pubertad tu cuerpo crece con más rapidéz que en ninguna otra época de tu vida, excepto cuando eras un bebé.





Señales

Una de las primeras señales de pubertad es el crecimiento de vello donde no había anteriormente. Los niños y las niñas notan que les ha comenzado a crecer vello debajo de los brazos y en el pubis (alrededor del área de los órganos genitales).

Eventualmente, a los niños les comienza a crecer vello en la cara

Aparición de acné

Inicio del vello facial

Cambio del timbre de voz

Desarrollo del vello púbico

Aumento de la zona genital

Crecimiento del vello axilar

Olor axilar

Aparición de acné

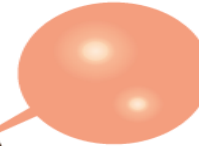
Desarrollo de las mamas
(primer indicador de niñas)

Crecimiento del vello axilar

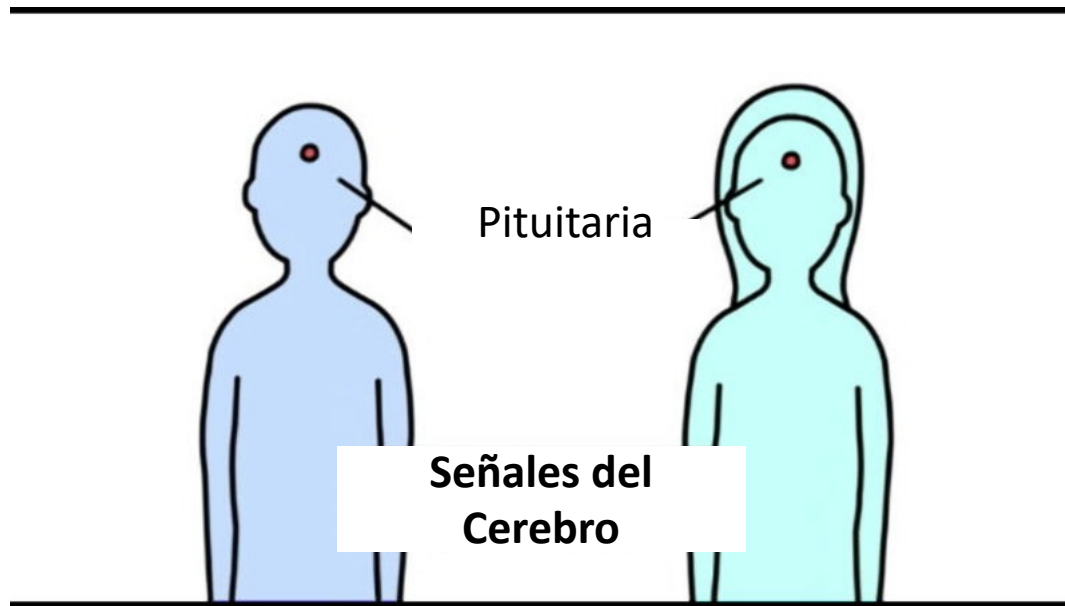
Comienzo de la menstruación

Manifestación del vello púbico

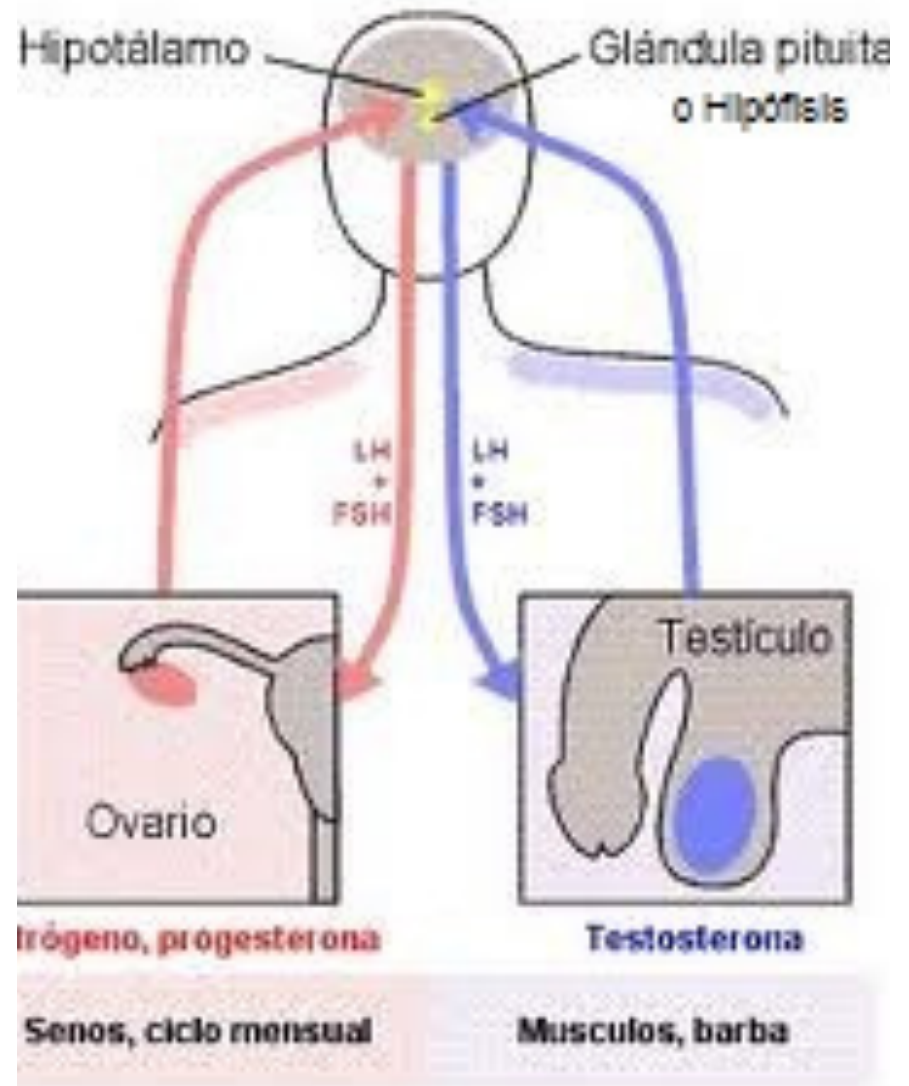
Olor axilar



Cuando tu cuerpo comienza la pubertad, tu glándula pituitaria (una glándula en forma de guisante situada en la parte inferior del cerebro) comienza a segregar unas hormonas especiales

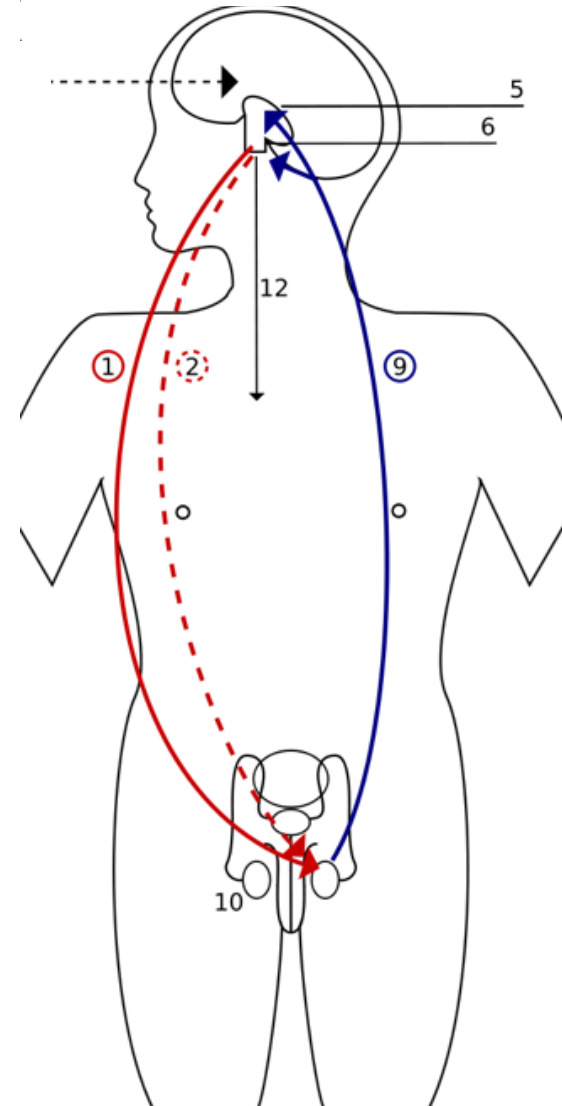


Dependiendo de si eres
varon o hembra,
esas hormonas trabajan en
diferentes partes del
cuerpo.



En los **varones** las hormonas viajan por la sangre hacia los testículos y les hace comenzar a fabricar testosterona y semen.

La testosterona es la hormona que produce la mayoría de los cambios en el cuerpo de los niños durante la pubertad, y los hombres necesitan semen para poder reproducirse.



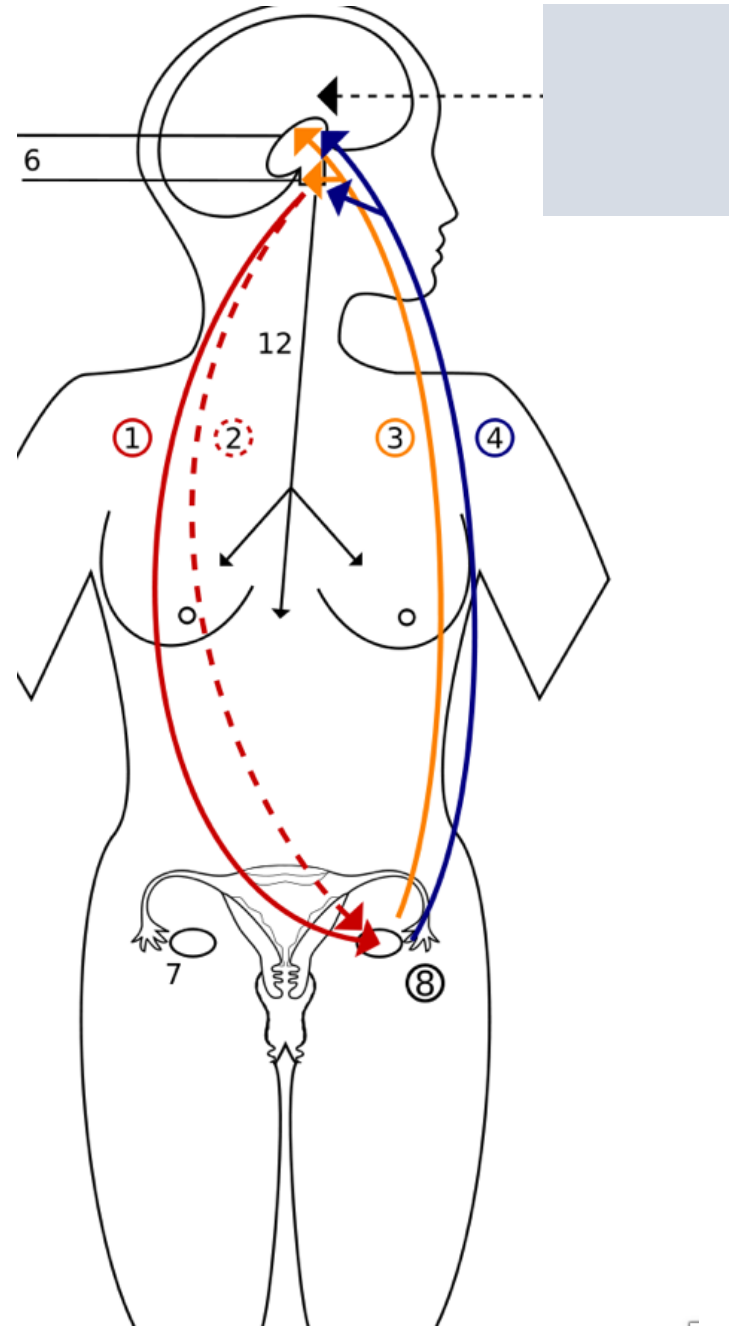


El semen es una sustancia de color blanco,
se produce en el aparato reproductor masculino
y contiene los **espermatozoides**. ¡Muchísimos!

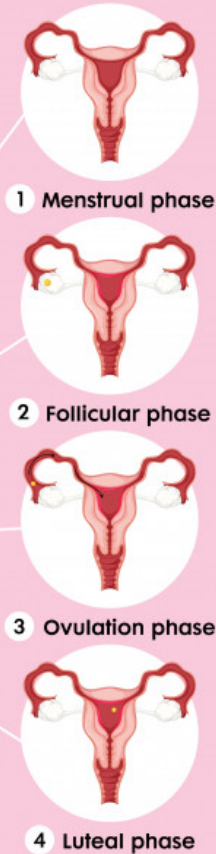
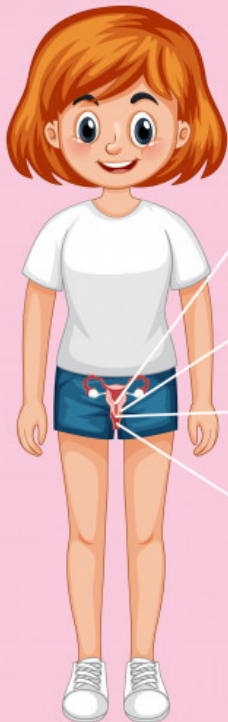
Un espermatozoide es una pequeña estructura con una cabecita y una cola.
Cuando los varones llegan a ser adultos utilizarán sus espermatozoides
para reproducirse y tener bebés.

En las **niñas**, las hormonas se dirigen hacia sus dos ovarios.

Los ovarios contienen huevos llamados **óvulos** que las niñas han tenido en su cuerpo desde su nacimiento.

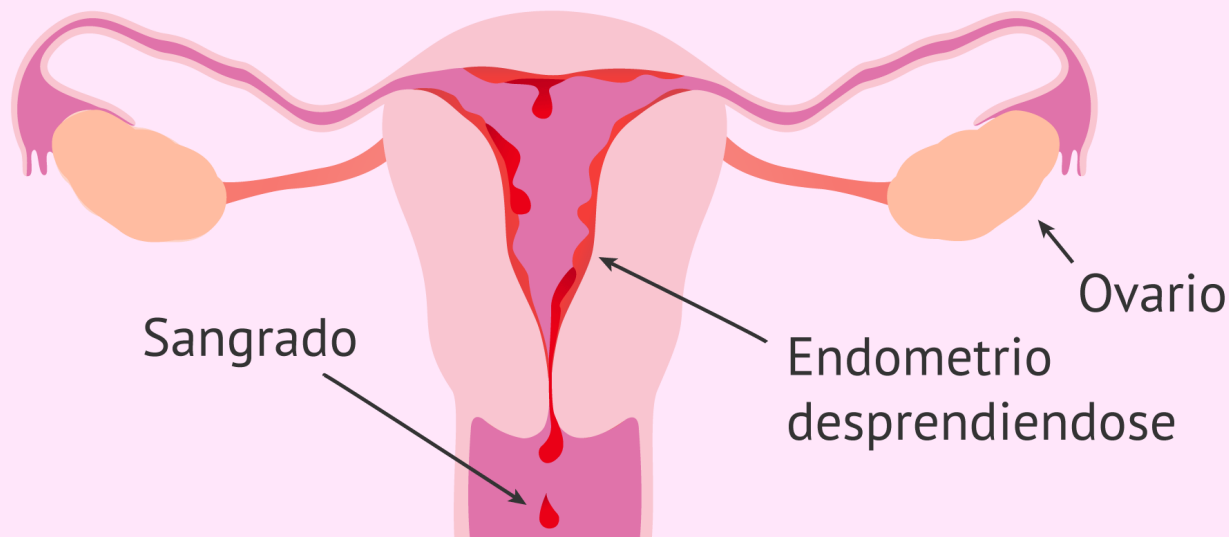


Ciclo Menstrual



Estas hormonas hacen que los ovarios comiencen a fabricar otra hormona, llamada estrógeno. Juntas, estas hormonas preparan el cuerpo de la niña para comenzar la menstruación y poder quedar embarazadas en el futuro.

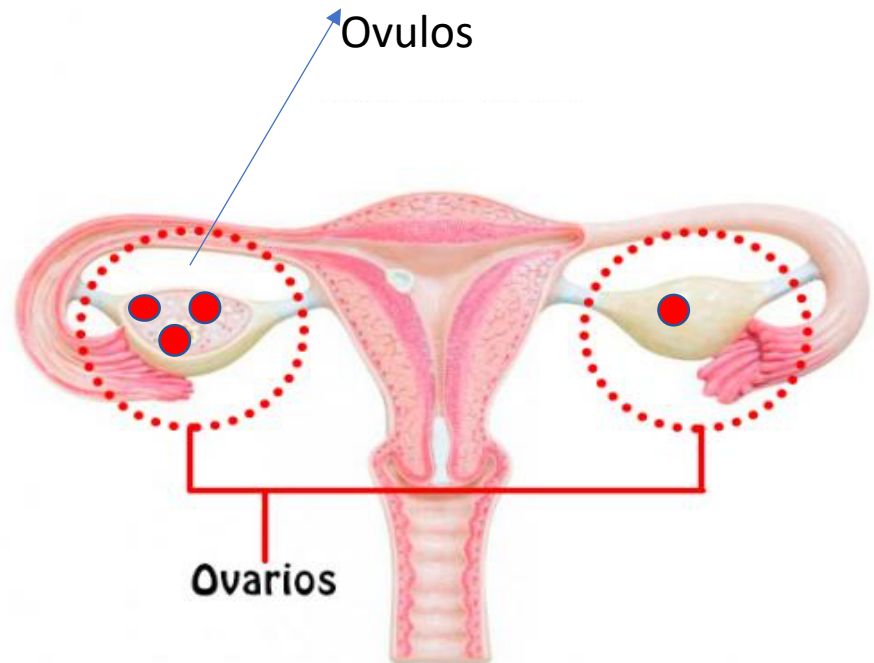
MENSTRUACIÓN O REGLA: es el sangrado que experimentan las mujeres cuando el óvulo no es fecundado. Esto sucede mensualmente.

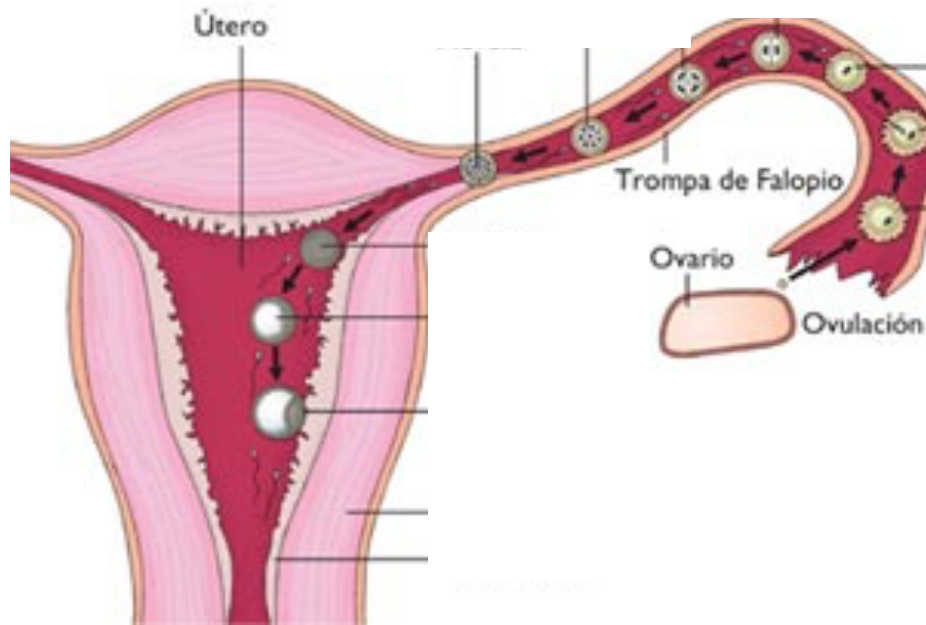


Las niñas y las mujeres tenemos óvulos
en los ovarios.

Los óvulos sirven para hacer bebés.

Estos óvulos son muy pequeños; casi
como la punta de un lápiz.



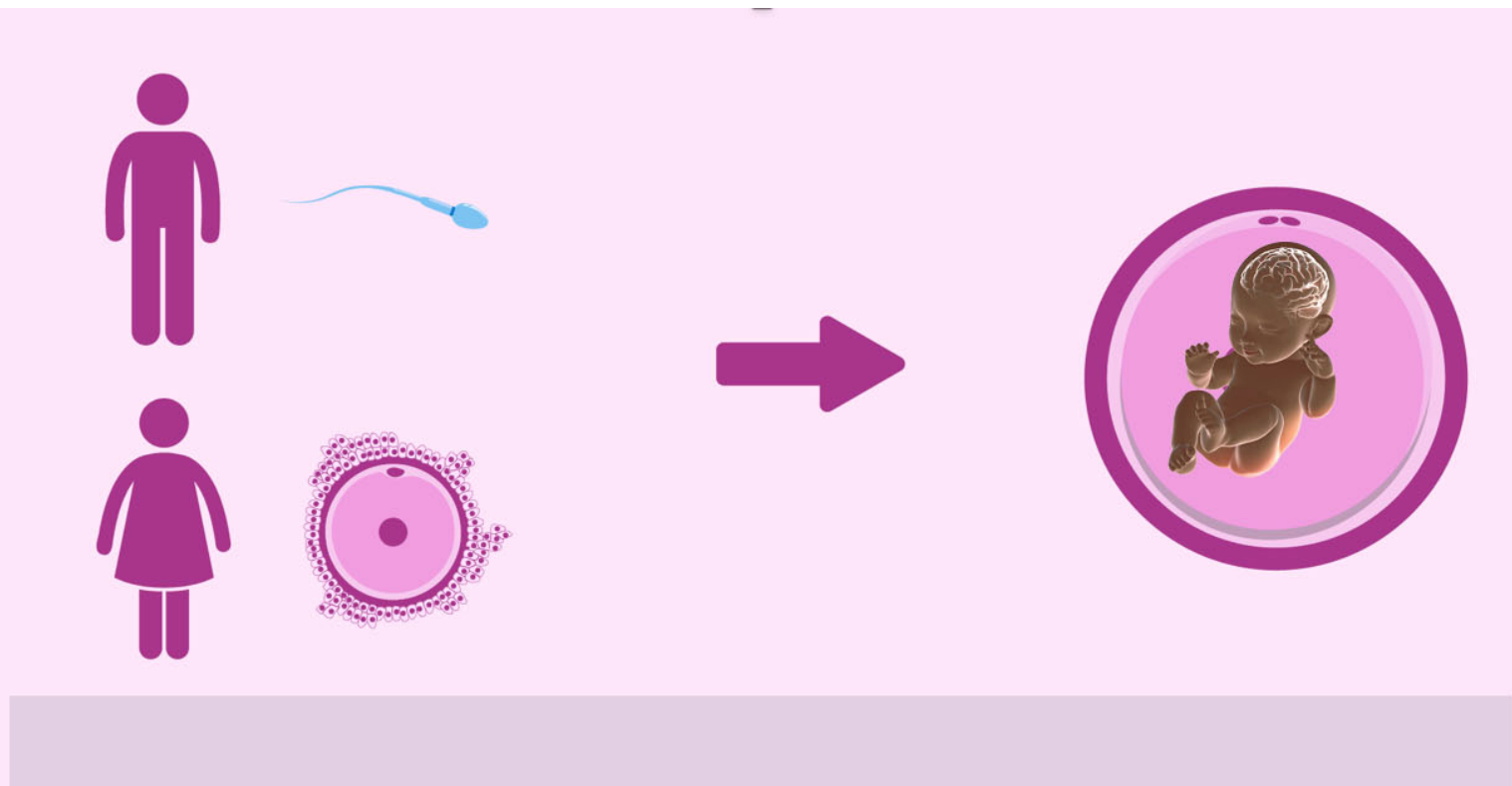


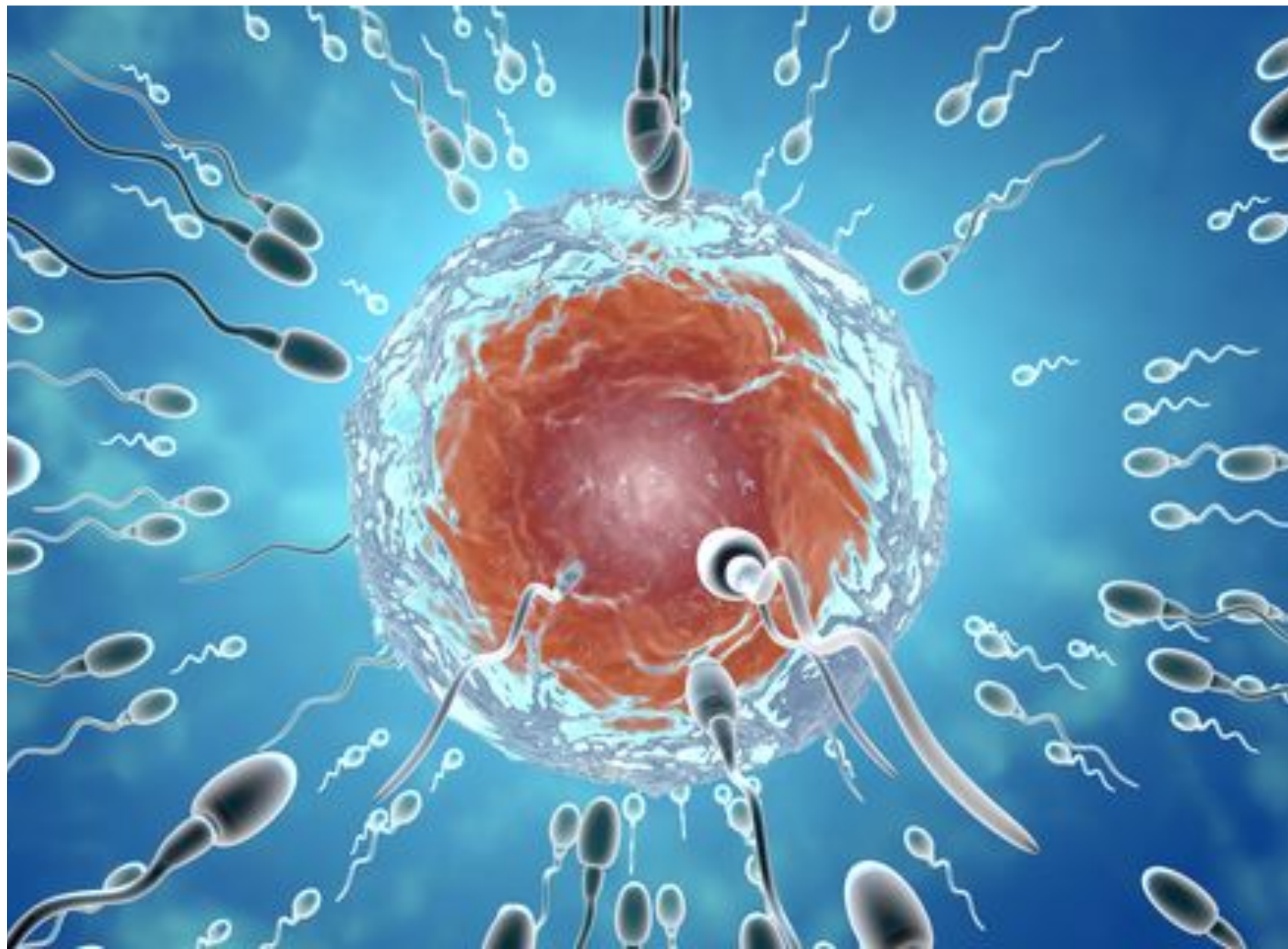
El útero es un lugar que hay dentro del cuerpo de la mujer en el que crecería un bebé si la mujer quedase embarazada.

Cuando la mujer no queda embarazada entonces tiene una pequeña pérdida de sangre cada mes, llamada **regla**.

Cuando crecemos y nos convertimos en hombres y mujeres podremos casarnos y formar una familia.

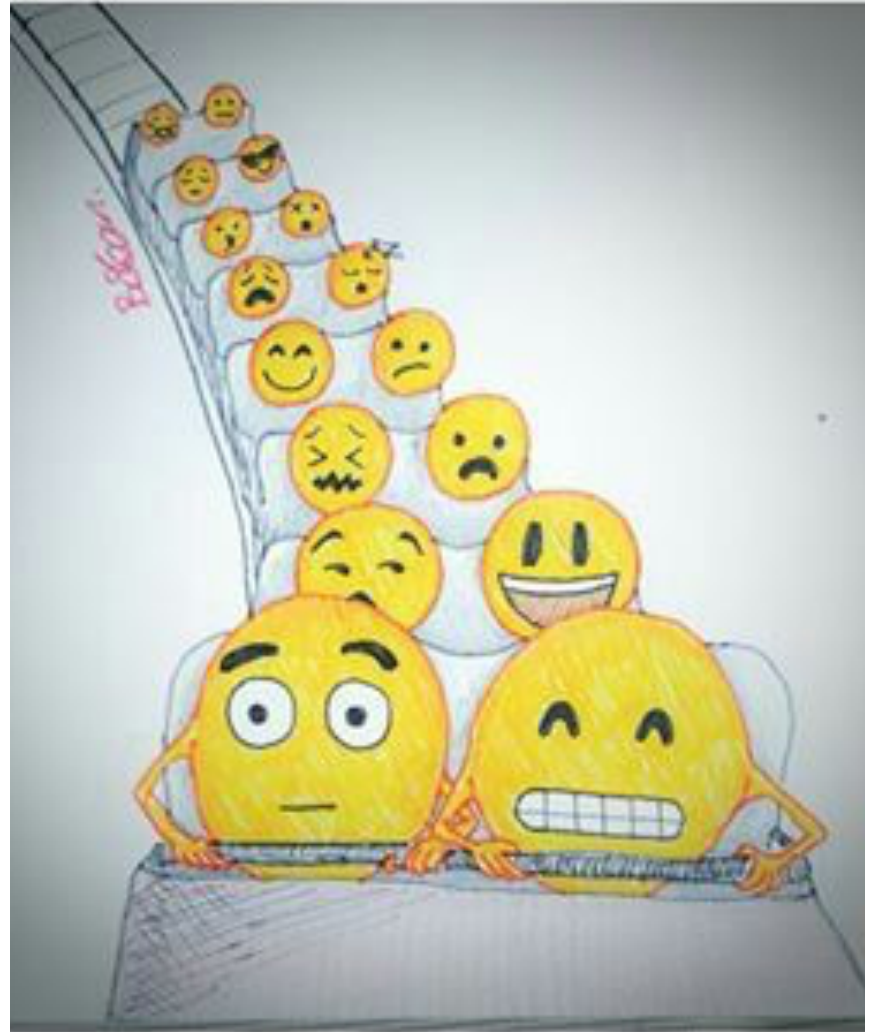
Para poder reproducirnos y tener bebés será necesario unir el óvulo de una mujer junto a el espermatozoide de un hombre.





A Proposito de tus Sentimientos

Durante la **Pubertad** también notarás en ocasiones tienes cambios en tus sentimientos que no son tan fáciles de detectar como ocurre con los cambios físicos, pero tus emociones también pueden estar en una montaña rusa.





Puedes tener cambios de humor con frecuencia: Te puedes estar feliz un minuto y luego llorar al siguiente.

Puedes sentirte ansioso/a por cómo te ves.

En esta etapa puedes comenzar a ver a los demás como algo más que amigos.

Todo esto es normal

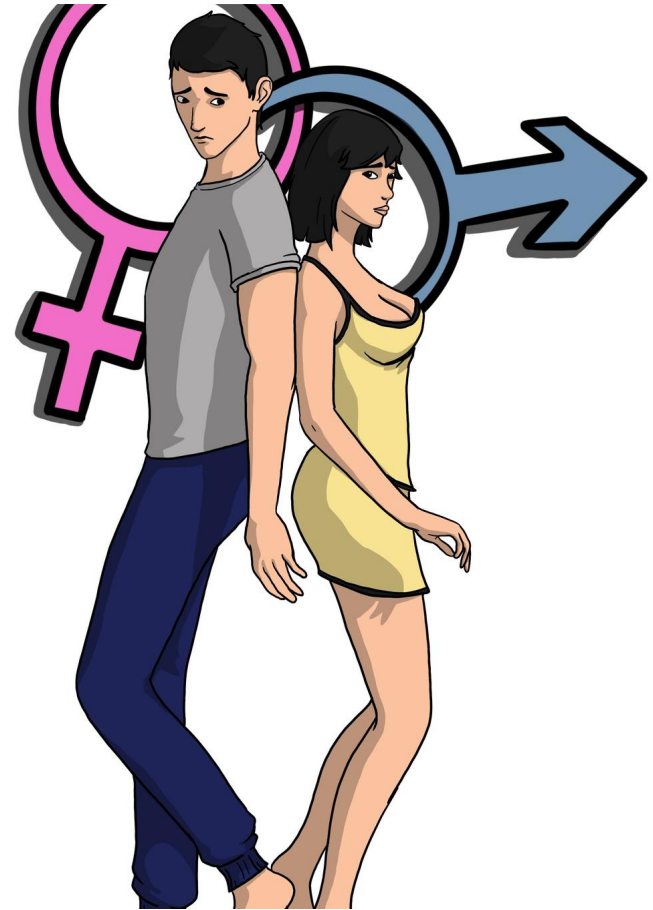


Nos Pasa a Todos

Ninguna persona es igual a otra, pero es importante que sepas que que todos pasamos por estos cambios.



Es importante estar informado sobre nuestro cuerpo, el desarrollo sexual, sobre lo público y lo privado, el contacto y los límites, las relaciones, la pubertad y todo lo referido con la salud y la seguridad.





Ahora Mas Que Nunca

Debes entender que tu cuerpo no es un 'accesorio' y que nadie puede tocarlo si tu no quieres. Tu cuerpo es sagrado.



Tu cuerpo tiene partes privadas que no pueden ser mostradas ni tocadas por otra persona y por esta razón las cubrimos con la ropa.



Recuerda que siempre debes exigir el respeto de tu intimidad y a tu sentido del pudor.

Siempre

Debes tener muy clara la diferencia entre público y privado.

Ten confianza para conversar con tus padres para comprender mejor esta etapa de la vida.