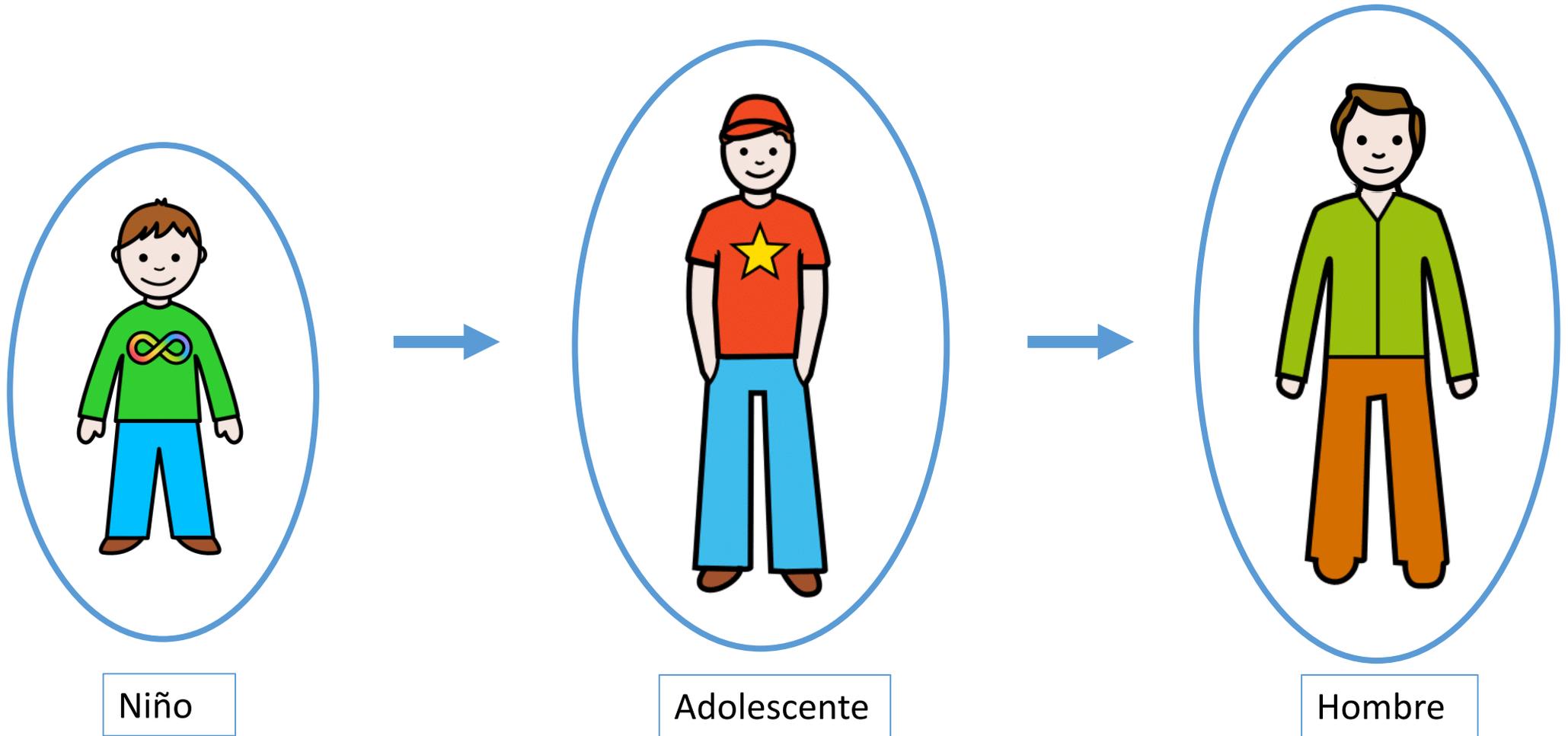


La pubertad

Yo soy un adolescente, yo crezco y mi cuerpo cambia



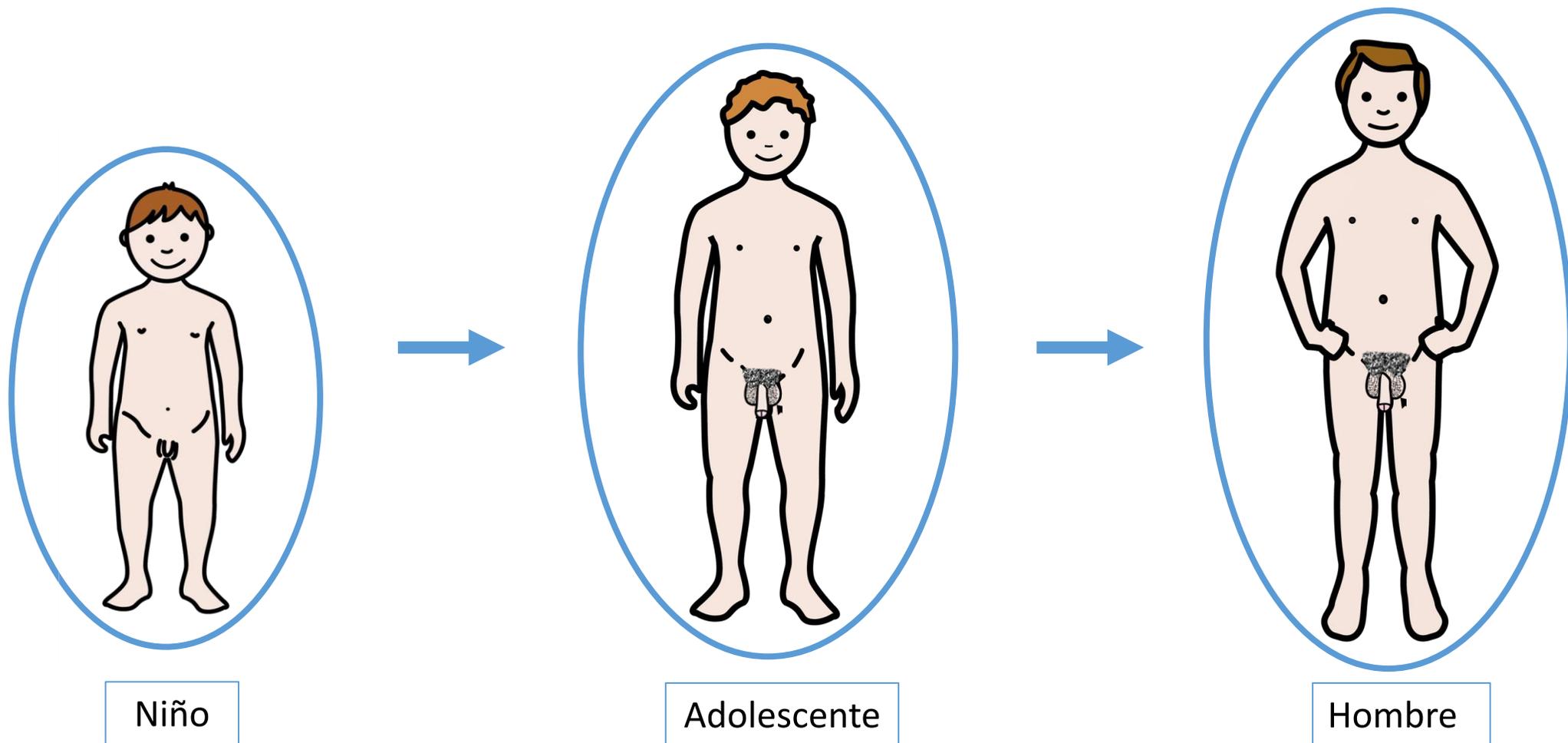
La pubertad es el paso de la infancia a la adolescencia.

Yo veo y siento que mi cuerpo cambia.

Eso se produce progresivamente poco a poco.

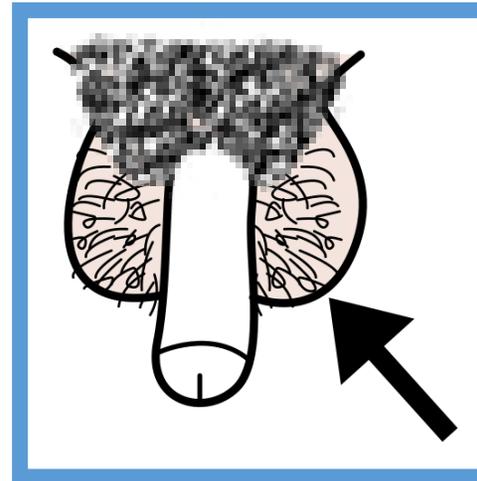
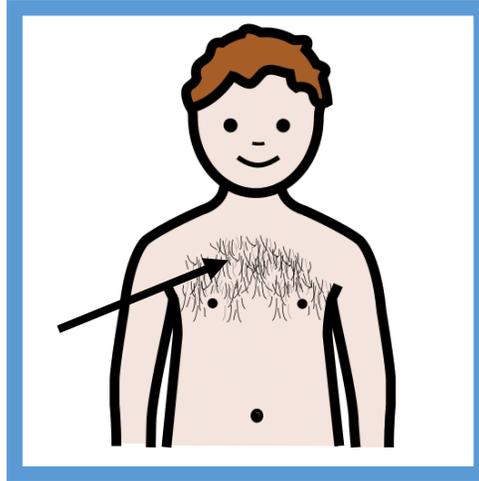
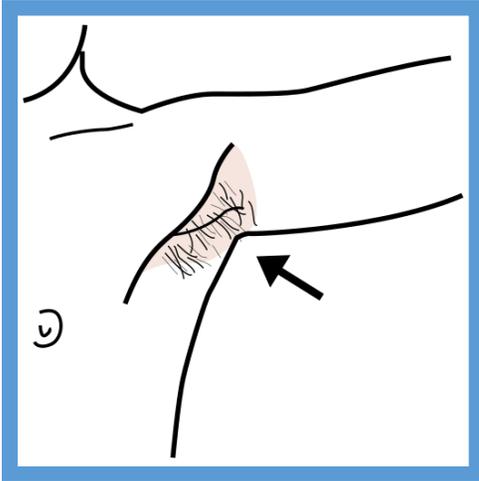
Todos estos cambios son naturales y les ocurre a todos los chicos.

Yo soy un adolescente, yo crezco y mi cuerpo cambia



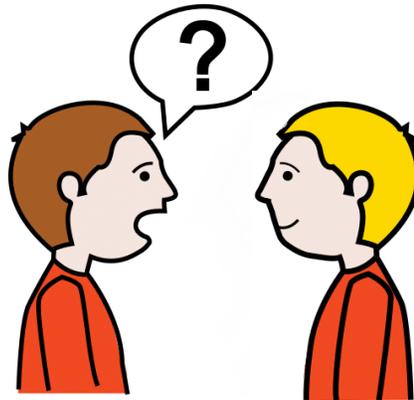
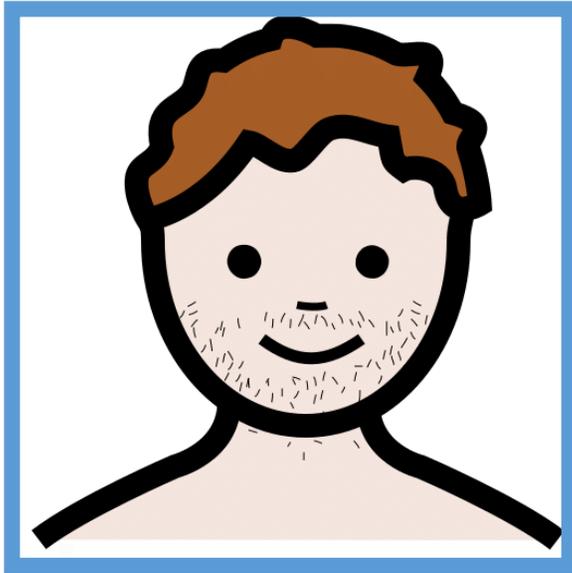
La pubertad es la transición de la niñez a la adolescencia.
Veo y siento que mi cuerpo cambia. Esto sucederá gradualmente.
Todos estos cambios son naturales y les suceden a todos los niños.

Yo puedo ver que:



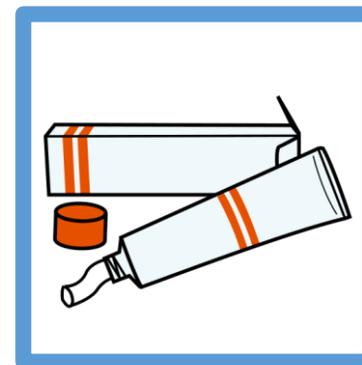
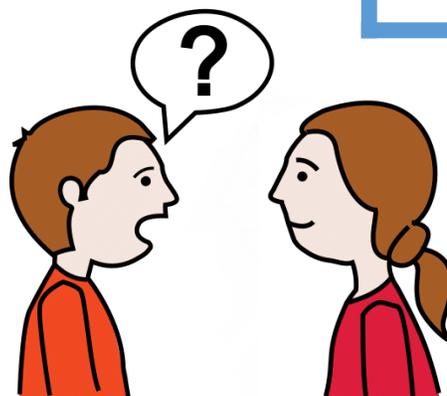
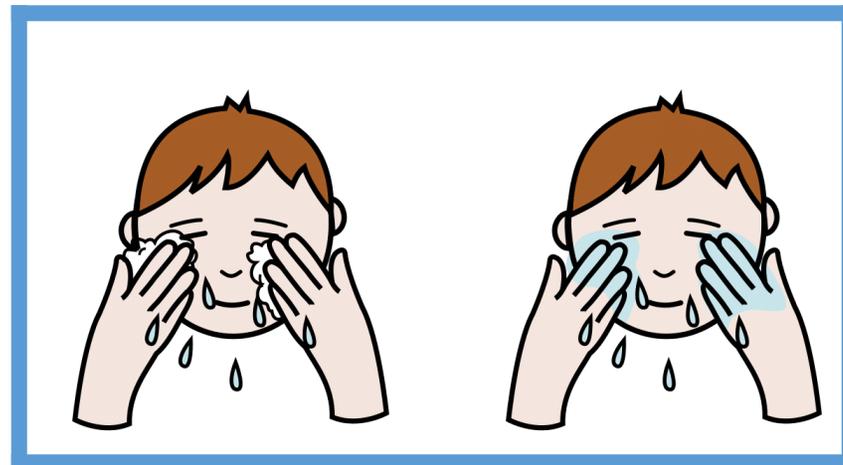
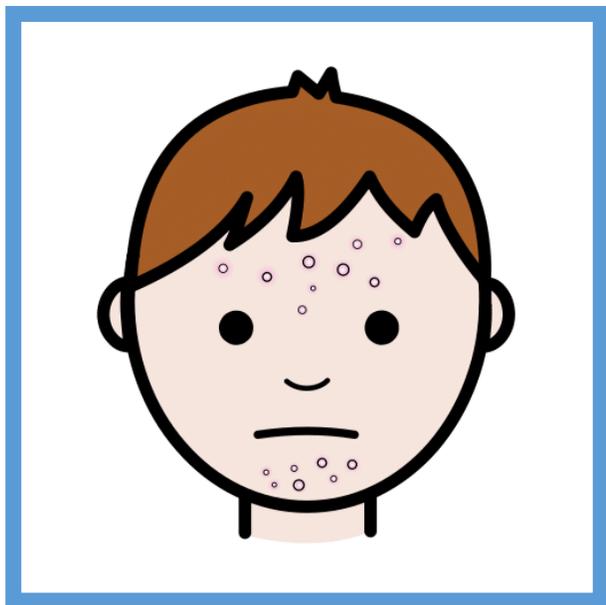
Aparecen pelos en mis axilas, en el pecho, en el pene y en mis piernas.
Dejarán de crecer sin que yo tenga que hacer nada.

Yo puedo ver que :



El pelo también aparece en mi cara (bigote y barba).
Al principio no hay mucho.
Pero después no pararán de crecer: habrá que afeitarlos.
Para afeitarlos, utilizo una maquinilla eléctrica o a mano.
Puedo pedir ayuda o consejos a mi padre o a una persona de confianza.

Yo puedo ver que:



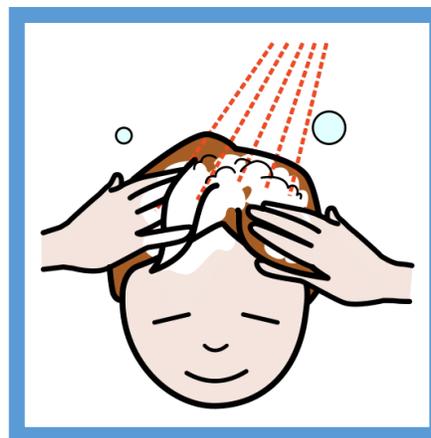
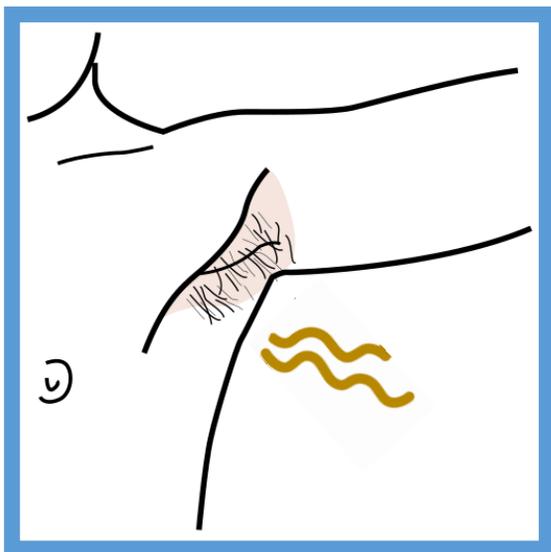
Mi piel se vuelve más grasa y pueden aparecer granos de acné en mi cara.

Estos granos rojos pueden doler un poco.

Tengo que lavarme la cara más a menudo.

Yo también puedo utilizar una crema o una loción especial para aliviar el dolor (yo pido consejo a uno de mis padres, una persona de confianza, al farmacéutico o al médico).

Yo me doy cuenta de que:



El olor de mi cuerpo cambia y se vuelve más fuerte.

Sudo más. A veces incluso no huelo muy bien.

Mi pelo puede volverse más graso.

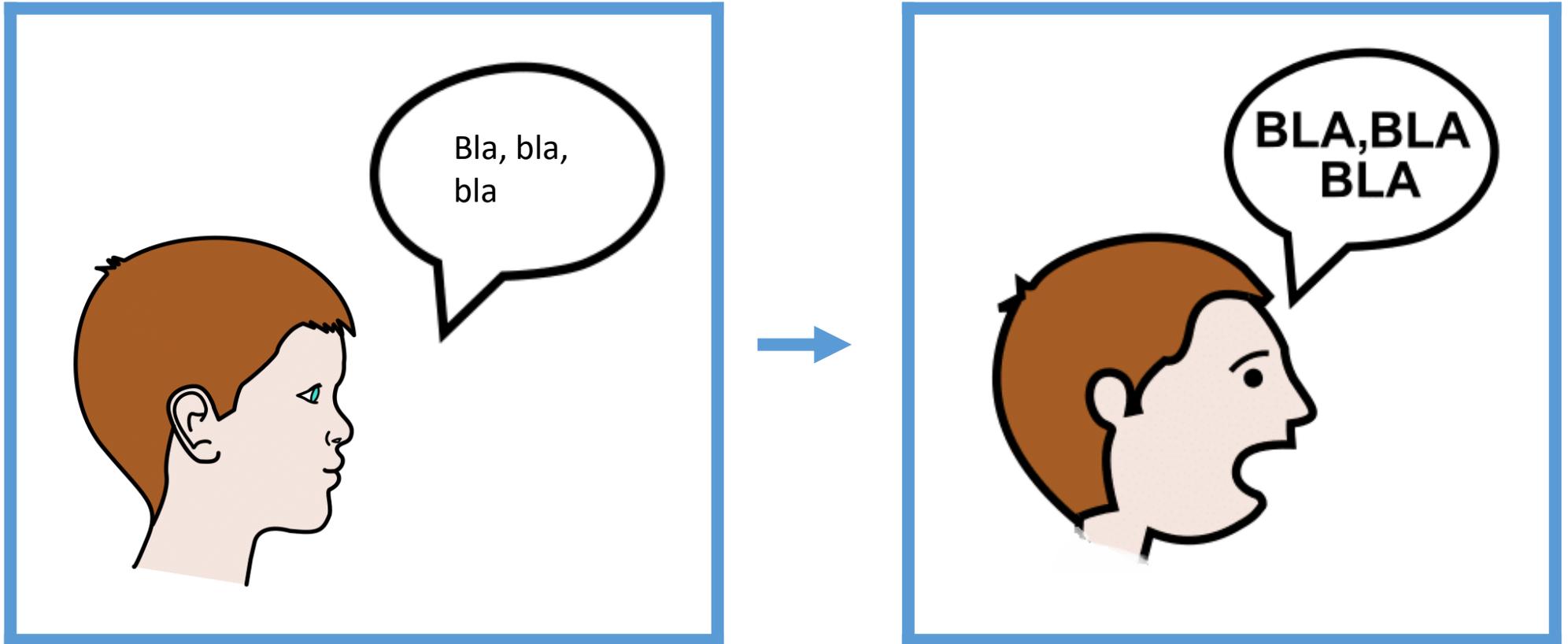
Por eso es importante tener una buena higiene corporal:

Ducharse todos los días (lavarse una vez por día o más si hacemos una actividad física por ejemplo),

Lavarse el pelo más veces, utilizar un desodorante, etc.

También es importante cambiar la ropa todos los días.

Yo me doy cuenta de que:

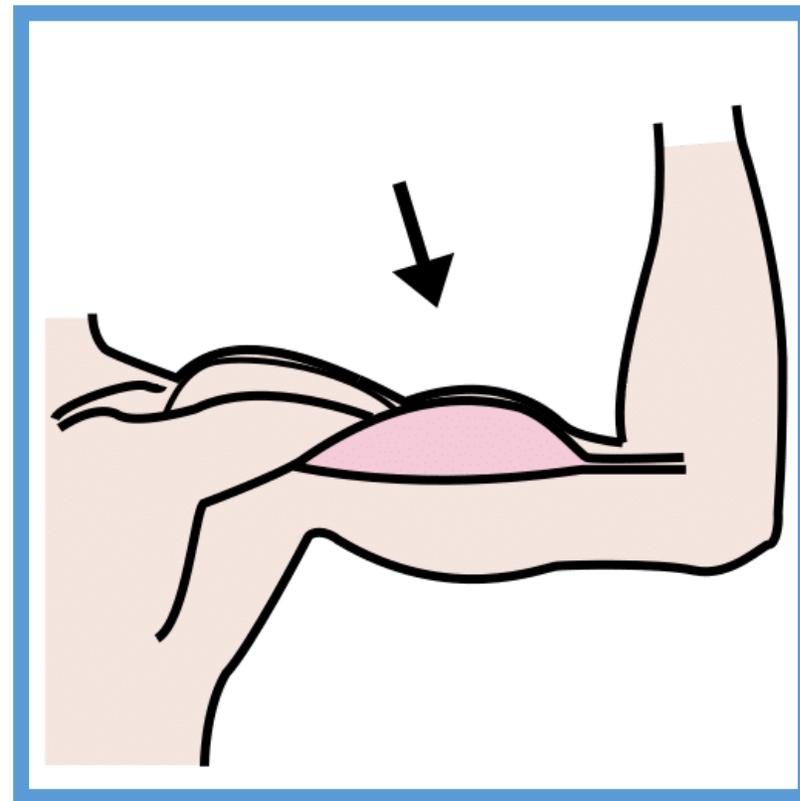
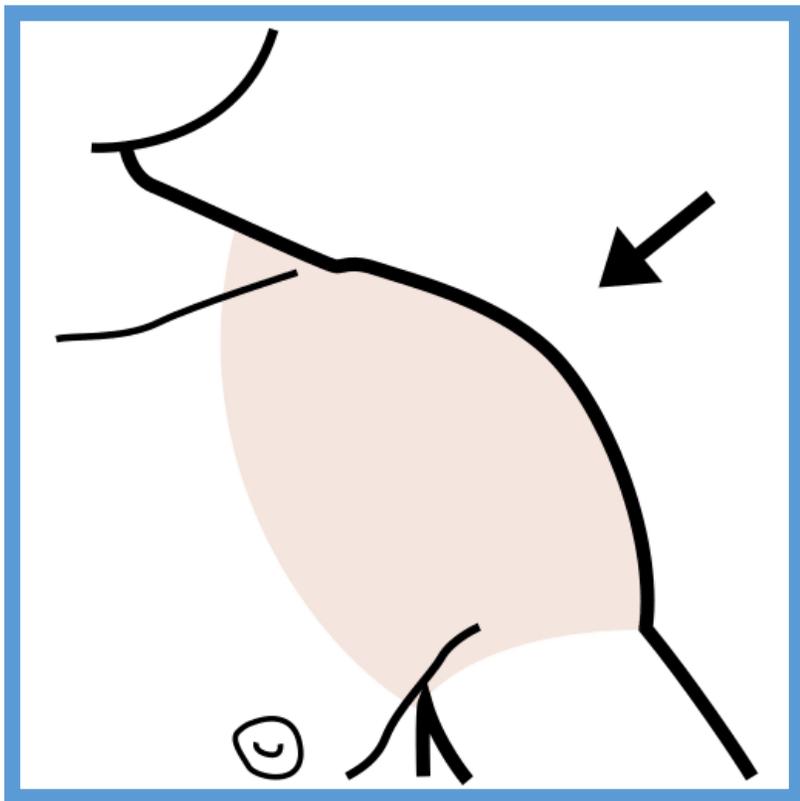


Mi voz cambia, se vuelve más grave.

Al principio, mi voz puede sonar muy aguda (hacer gallos). Es normal, le pasa a todos los chicos.

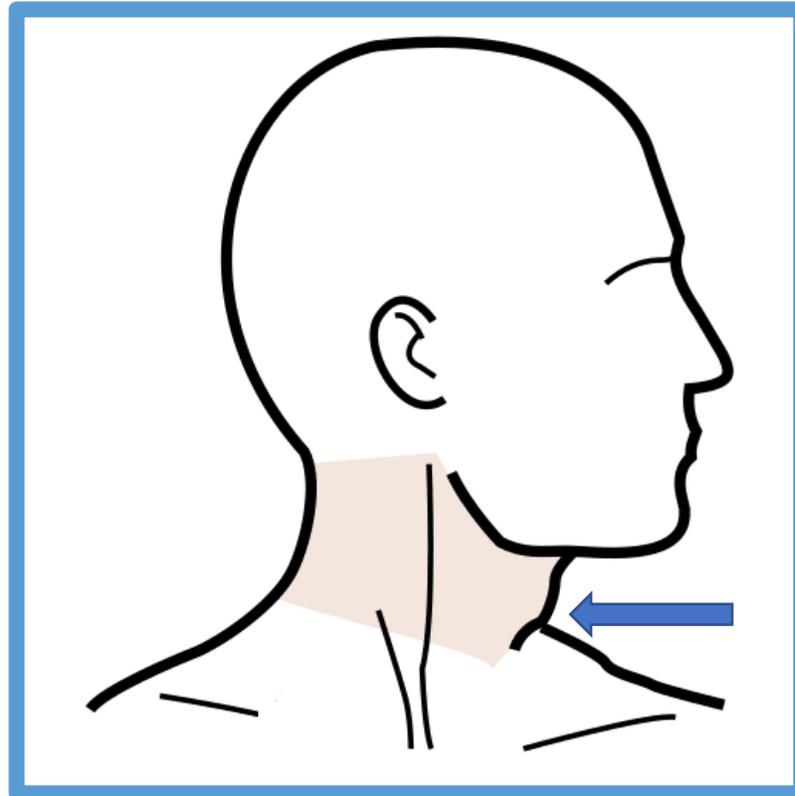
Con el tiempo los gallos pasarán y mi voz será más grave.

Yo puedo ver que :



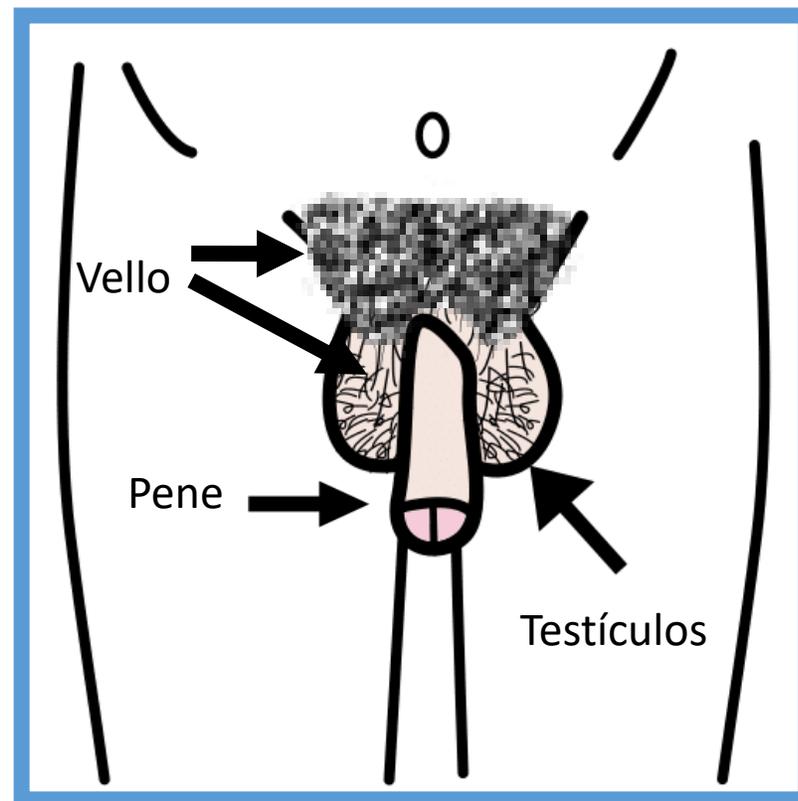
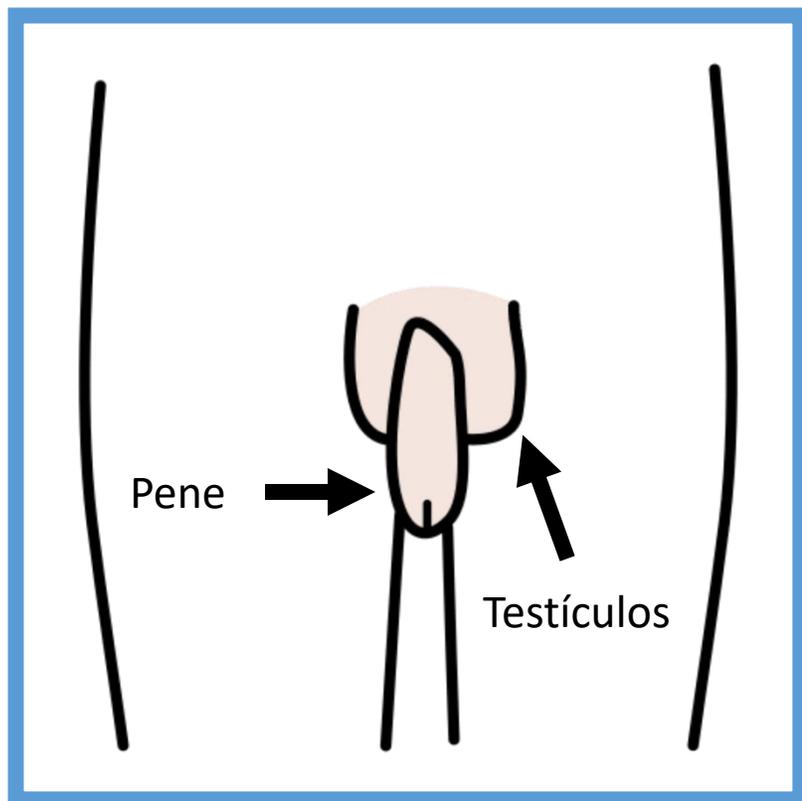
Mis hombros se ensanchan.
Mis músculos aparecen y se desarrollan y crecen.

Yo puedo ver que :



Un bulto aparece al nivel de mi cuello,
tiene forma de bola: se llama « nuez ».
Es normal.

Yo puedo ver que :

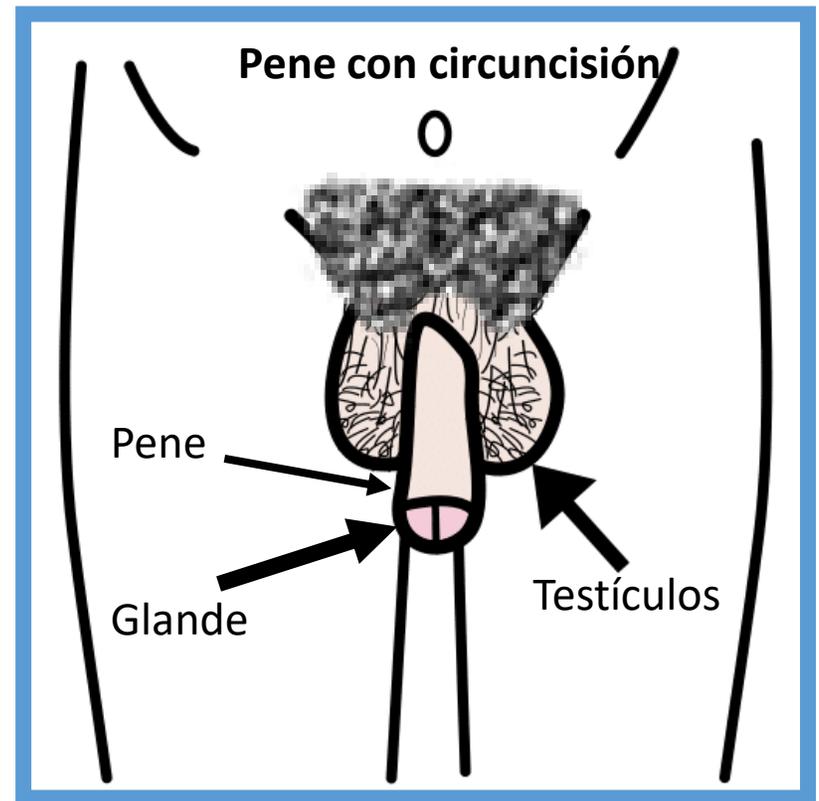
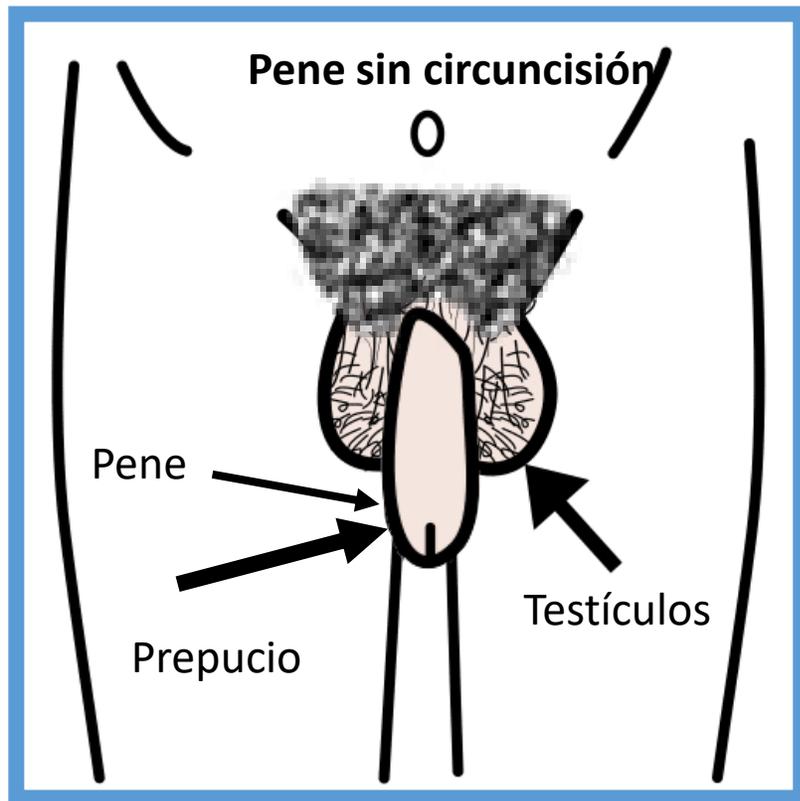


Mi pene se alarga y se vuelve más grueso (los penes son todos diferentes: grandes o pequeños, delgados o gruesos, oscuros o claros... es normal).

El tamaño de mis testículos aumenta y se vuelven más sensibles. La taille de mes testicules augmente et ils deviennent très sensibles (puedo hacerme daño si me golpeo).

La piel de mis partes íntimas se vuelven más oscuras que el resto de mi cuerpo, es a causa de las hormonas sexuales que se desarrollan durante la pubertad.

Pene con circuncisión y sin circuncisión

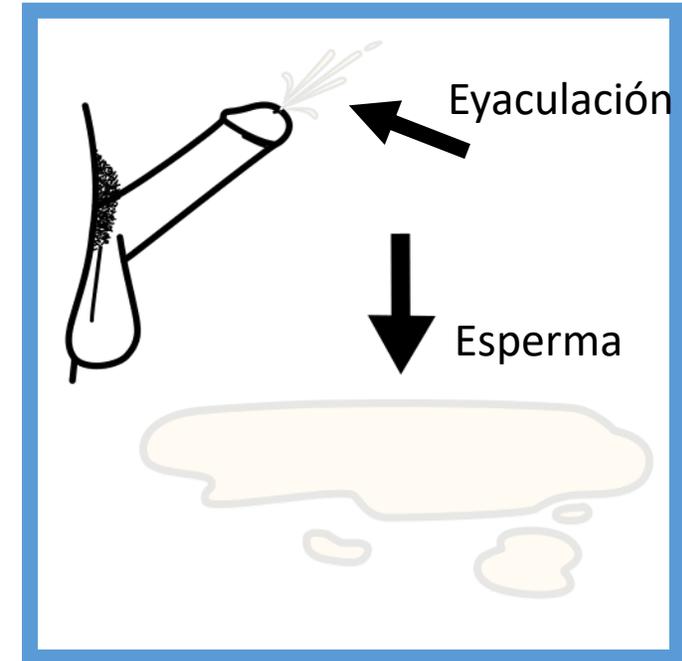
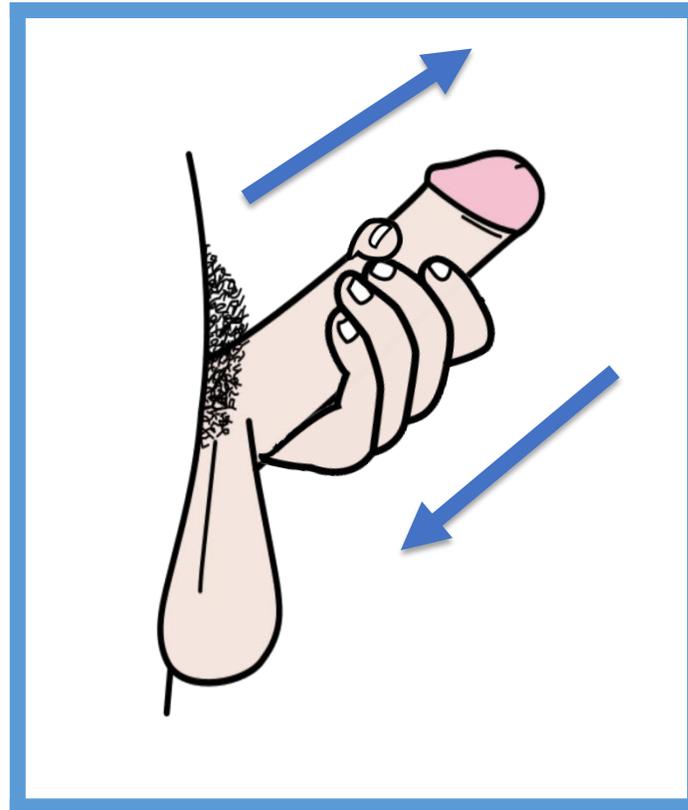
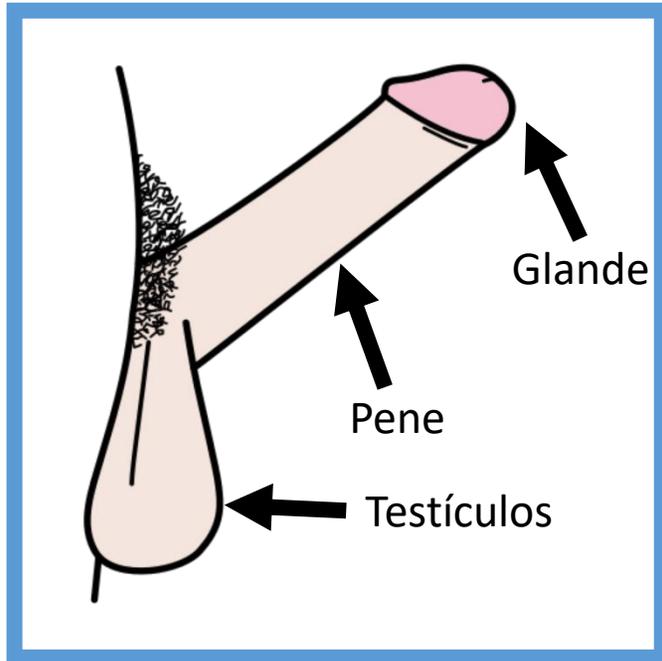


Por motivos de salud, de cultura o de religión, mi pene puede estar tener circuncisión o no)

Pene sin circuncisión: tiene la piel (del prepucio) por encima del glande (el final del pene). No se ve el glande a menos que me limpie (cuando hago deslizar despacio la piel de mi pene para descubrir el glande o bien para limpiarme) o si hay una erección.

Pene con circuncisión: no hay piel por encima del glande, siempre se ve el glande incluso si no hay una erección.

Yo me doy cuenta de que :



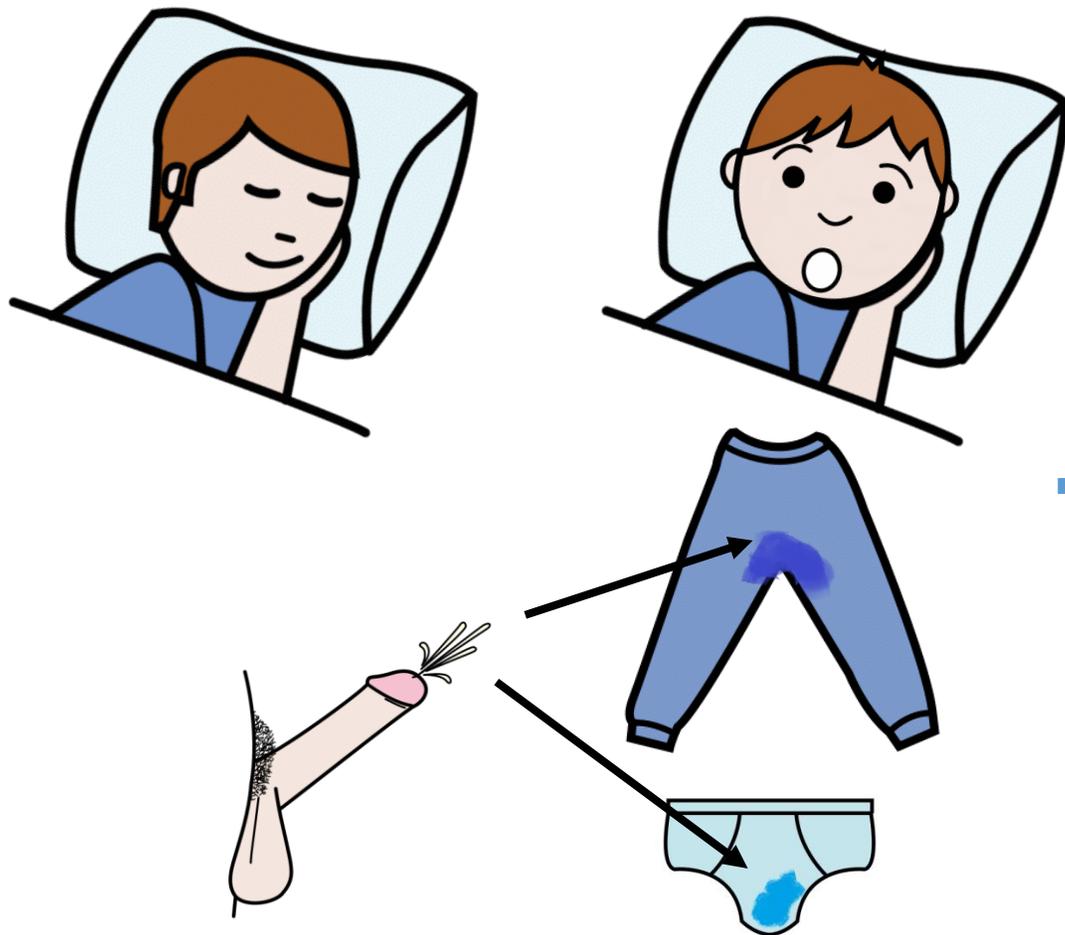
Mi pene puede endurecerse y alargarse: eso es lo que llamamos una **erección**..

Puedo tener una erección por la mañana al despertarme, es normal.

También puedo tener una erección cuando acaricio mi pene: es lo que se llama la **masturbación**. Cuando yo estoy excitado sexualmente, los latidos de mi corazón y mi respiración se aceleran. Es normal.

Un líquido blanco llamado **esperma** puede salir de mi pene, a eso se llama **eyaculación**: es normal.

Yo me doy cuenta de que:

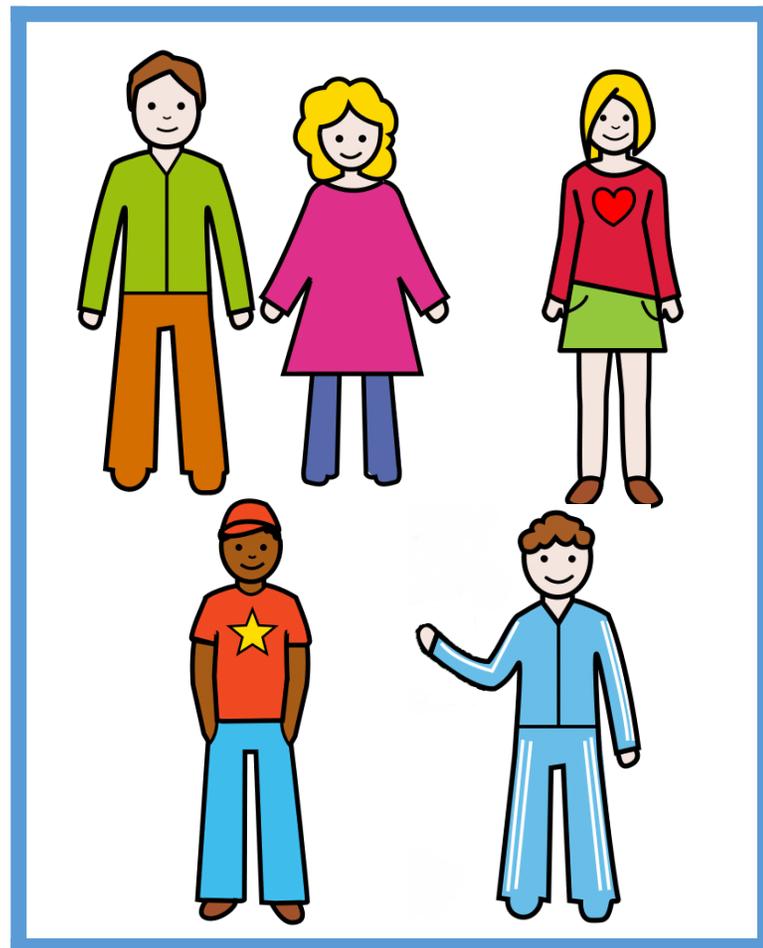
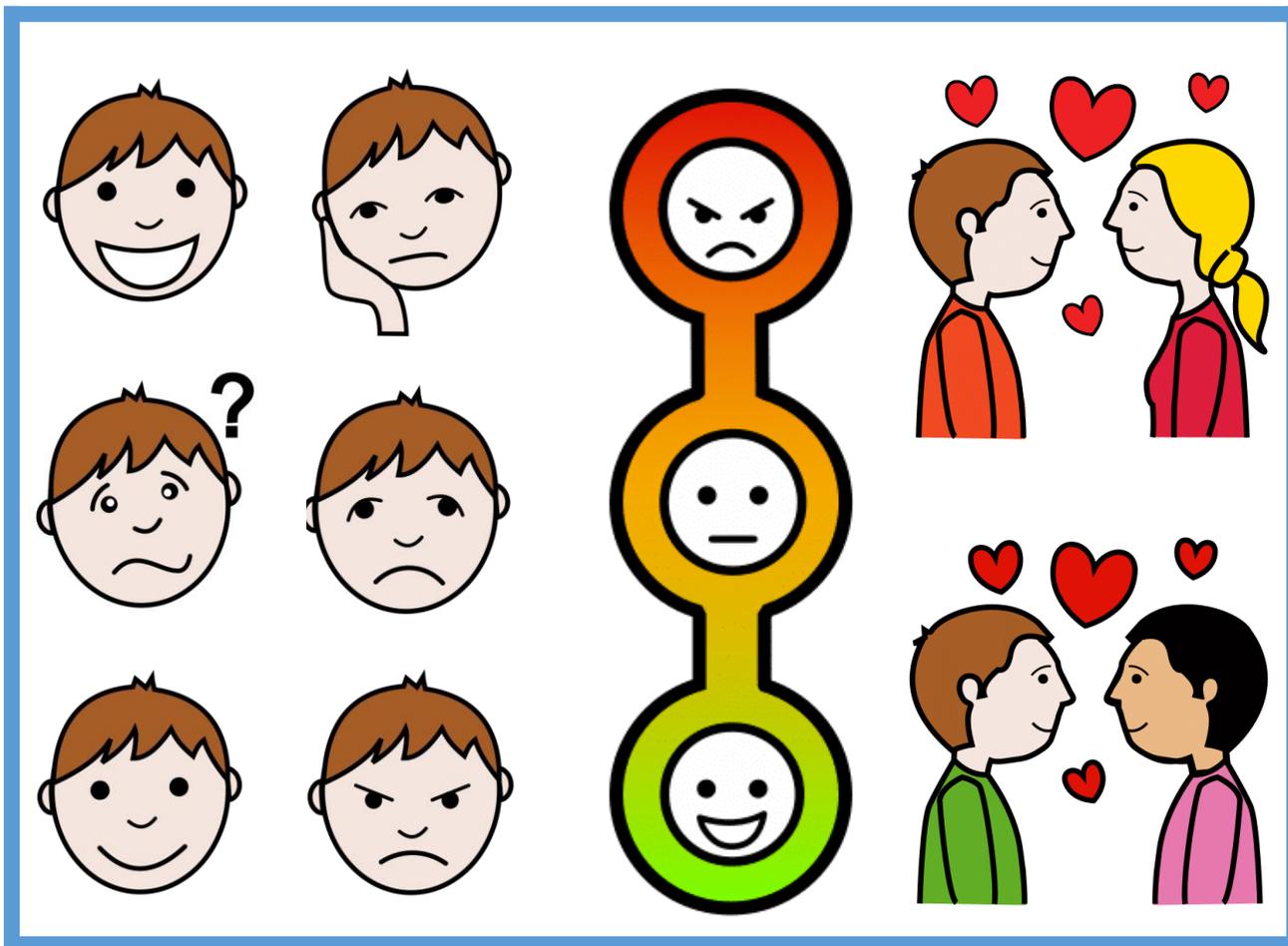


Incluso mientras que duermo y sin que me lo toque, mi pene puede volverse duro y el esperma puede salir: es normal.
Mi calzoncillo o mi pijama y mi cama pueden estar mojados.



Cuando me pasa eso, me doy una ducha o un baño, y meto mi ropa mojada y manchada en la lavadora.

Mi comportamiento también puede cambiar



Mis emociones pueden ser más intensas, puedo cambiar de humor rápidamente, también puedo sentir nuevas emociones, como sentimientos de amor por ejemplo.

Para enfrentarme a esos cambios, si lo necesito puedo pedir ayuda o consejos a mis padres, un educador, un amigo o amiga...