

MI CUERPO ESTÁ CAMBIANDO



**Autora Sandra
J. Rayón García**

¿Has notado cambios en tu cuerpo?

¡Sí me ha cambiado la voz!

¡Me enojo con más frecuencia!



¿Y a ti que te está sucediendo?

BEBÉ DANI ABAD

¡Soy Bella!

Hola soy Bella, tengo 11 años y he empezado a notar cambios en mi cuerpo. Me dijeron que es la adolescencia. Me crecieron los senos y tuve que cambiar mis hermosos corpiños de flores por unos sostenes mas cómodos . Mis caderas se ensancharon y empezó a salirme bello en partes que no me gustaría mencionar por vergüenza.

Hace poco entré a sexto de primaria y entonces experimenté los cambios mas drásticos de mi vida . ¡Me muero!!..Me empezó a gustar un compañerito del salón de clases que está guapísimo y además es inteligente, sin embargo la profesora es un poco estricta y no deja que tengamos novio , sin embargo a mí me sigue gustando.

Lo que más miedo me daba era experimentar la regla o la menstruación como le llamen. Mis primas me habian dicho que era doloroso y que cuando me bajara tendría que usar toallas sanitarias . Yo estaba aterrorizada, sin embargo el día que sucedió le dije a mi mamá y ella me explicó que era normal que duraría entre dos o tres días.



Identifica los cambios de tu cuerpo , márcalos o ilumíinalos:

ensanchamiento
de las caderas

los testiculos
y pene se hacen
más grandes

crecimiento de
bello en el pubis
y axilas

Crecimiento de
las
mamas.

voz grave

eyaculación

Capacidad
reproductora

Aparece acné

aparece bigote

Inicia la
menstruación

¡HOLA !, YO SOY JUAN.

Tengo 10 años y hace poco empecé la pubertad, esa etapa en la que te empiezan a gustar las niñas , ya sabes, empiezas a darte cuenta que son hermosas, raramente antes creía que eran odiosas controladoras y ahora pienso que Emma debería ser mi novia.

No he podido declararle mi amor, me da vergüenza y miedo que me diga que yo noy soy su tipo. También he notado que cuando juego mucho huelo mal , asi que mis papás me han comprado desodorante , ya soy todo un hombre. Por sierto ahora tengo bastante vello por todas partes, en las axilas , en la cara incluso en mis genitales , en fin tengo que lidiar con todos estos cambios y por si fuera poco ya no tengo paciencia , me enoja frecuentemente y mis estados de ánimo varían.



*¿Qué cambios ha
experimentado Juan?
Piensa en otros 5 cambios
que estés experimentando
tú.*



1

En estos momentos estás entrando en una etapa llamada Adolescencia.

4

Comienza con la pubertad etapa en la que se experimenta cambios biológicos.

5

Aparición de bello en la cara, pubis, así como en los brazos y las piernas, cambios en la voz y la estatura.

7

En los hombres ocurre la aparición de bello facial (barba y bigote), la voz se hace grave, eyaculación, se transpira, aparece vello púbico.

2

Inicia con la pubertad entre los 10 y 14 años

3

Estas experimentando cambios que repercuten en tu sexualidad.

6

En las mujeres ocurre un ensanchamiento de las caderas, crecimiento de las mamas, capacidad reproductiva, menstruación, cambios en las emociones y sentimientos

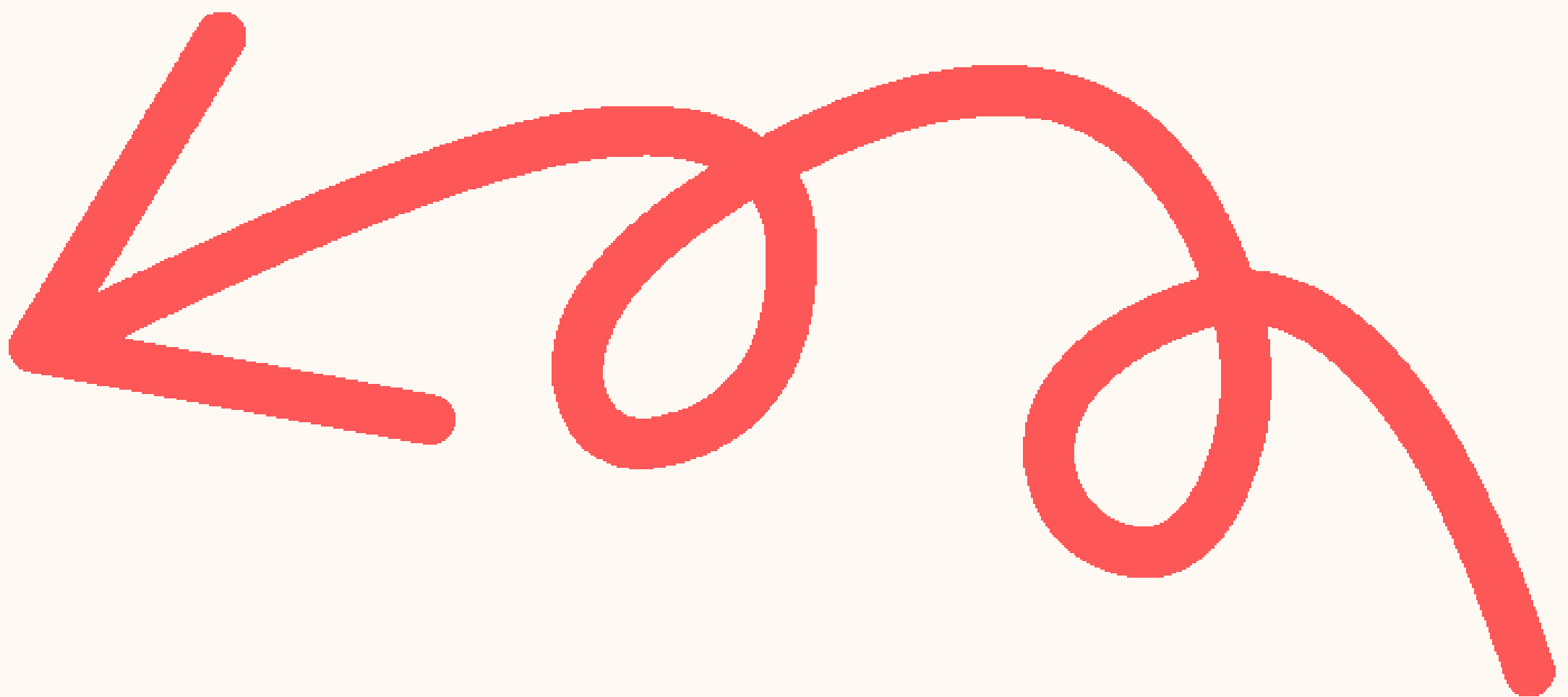
8

Termina entre los 19 y 20 años.

En esta etapa empezarás a interesarte en tener pareja, tus sentimientos y emociones cambiarán y te importará las relaciones personales como pertenecer a un grupo de amigos . Estarás atento a las opiniones de otros.



*¿Qué significa para ti
la adolescencia?
Comparte tu respuesta:*



¿QUÉ PASA CON LAS RELACIONES SEXUALES EN LA ADOLESCENCIA?

Es momento de platicar con un adulto acerca de las implicaciones que hay al tener relaciones sexuales.



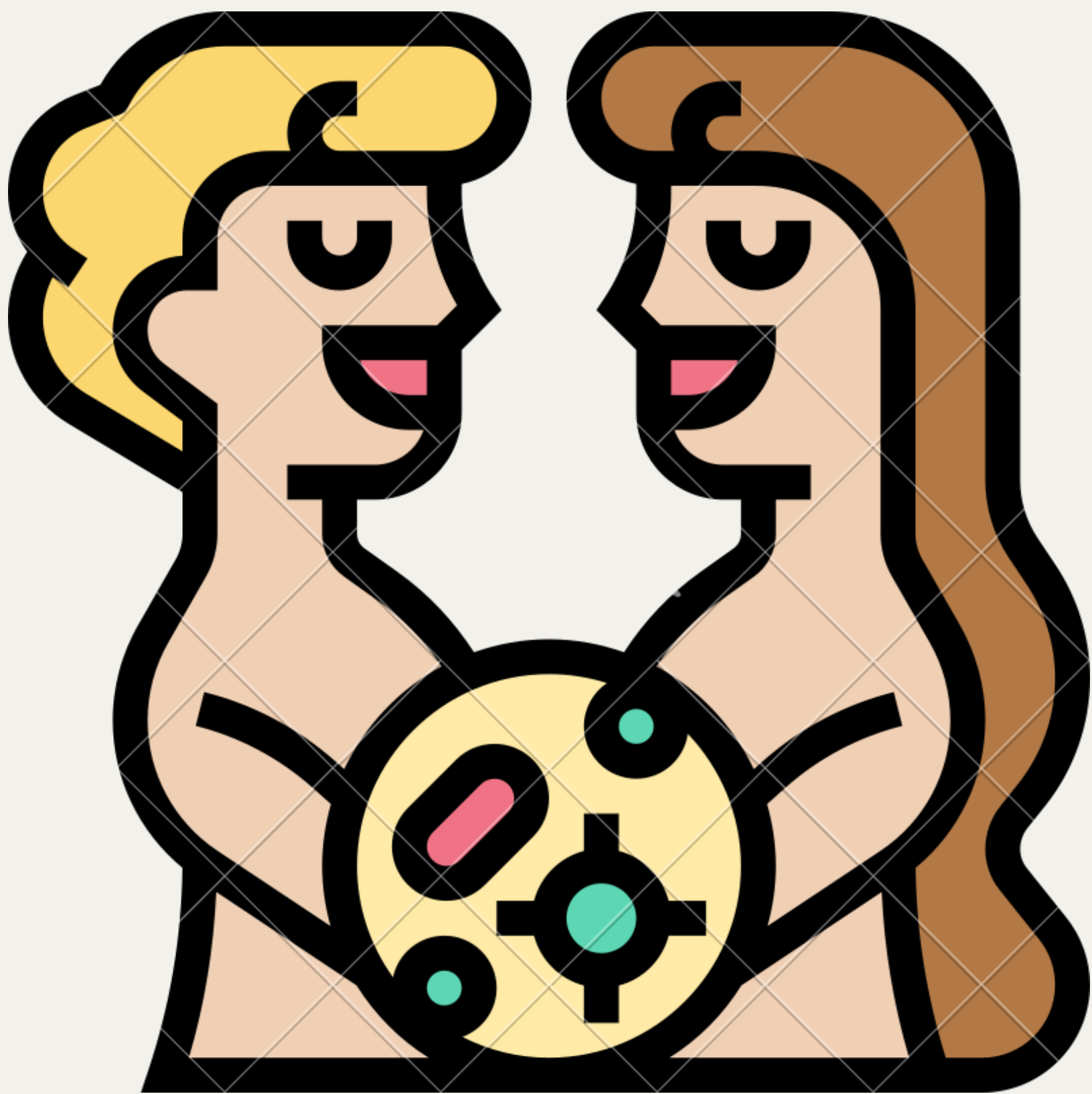
Haz una lista con las dudas que tengas acerca de las relaciones sexuales y luego pregunta a un adulto para que conteste tus dudas...

AQUI TE DEJO ALGUNAS PREGUNTAS QUE PUEDES HACER :

1. ¿Qué pasa si tengo relaciones sexuales?
2. ¿Cómo puedo prevenir un embarazo?
3. ¿Qué son las infecciones de transmisión sexual?
4. ¿Cómo se hace un bebé?

Las relaciones sexuales son la base de la reproducción.

Fortalece el lazo de pareja ,
teniendo un acercamiento más íntimo.



Ahora que has platicado con tus papás acerca de las relaciones sexuales sabes que al hacerlo puedes quedar embarazada y tener un bebé. Eso implicaría gastos, cuidados y responsabilidades para las cuales aún no tienes edad . En el caso de ser hombre tendrías una responsabilidad con tu pareja de cuidarla al igual que tu bebé y proveerles lo necesario. Es por eso que debes cuidarte y cuidar a tu pareja en caso de tener relaciones. ¿Cómo?

ROSARIO

Medidas para tener relaciones sexuales responsables.

Usando los siguientes métodos anticonceptivos:



condón



anillo vaginal



Dia

Investiga con familiares , libros o internet otros métodos anticonceptivos.

Estos métodos
permiten evitar
embarazos, así como
decidir sobre la
vida reproductiva y
evitan las
infecciones de
transmisión sexual.



*Disfruta tu
adolescencia ,
cuidate y protégete.*