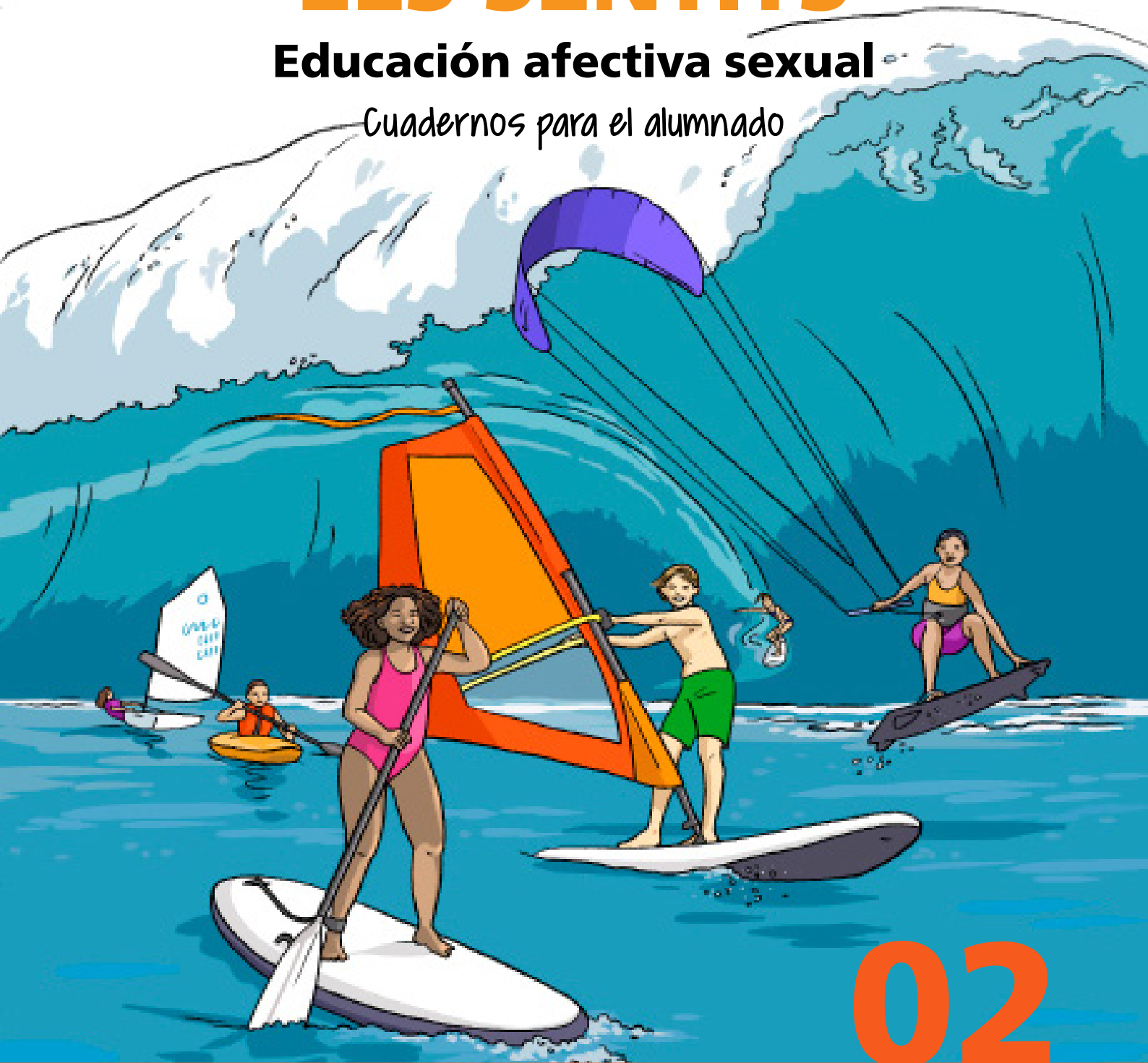


AMB TOTS ELS SENTITS

Educación afectiva sexual

Cuadernos para el alumnado



02

LA SEXUALIDAD Y TU CUERPO

Los cambios corporales en la pubertad

Puedes practicar todo lo que aprendas en este cuadernillo en:

<https://view.genial.ly/654a3cf49f5ab60011c35143>



Autoría

Antonia María Tomás Vidal
Margalida Ordinas Vaquer

Revisión

Ana María Amengual Rigo
María Luisa Ramis Torres

Ilustración

Margalida Vinyes Domínguez

Diseño y maquetación

Elisa Ruiz Gil

Asesoramiento lingüístico

Francesc Esteve i Beneito



Palma, septiembre de 2023



Programa financiado por el Ministerio de Educación y Formación Profesional



¿Qué es la pubertad?

La pubertad es una etapa que se caracteriza por la transformación de tu cuerpo infantil en un cuerpo adolescente.

Empieza aproximadamente a los diez años y acaba a los trece, aunque cada persona tiene su propio ritmo.

La pubertad empieza porque tu cuerpo produce una ola de hormonas.

¿Qué son las hormonas?

Las hormonas son sustancias encargadas de regular toda la actividad de nuestro cuerpo. Las producen unas glándulas llamadas *endocrinas*.

Son una especie de mensajeros que van a un órgano determinado del cuerpo, a través de la sangre, y le dicen cómo tiene que actuar.

Las hormonas encargadas de los cambios de la pubertad son:

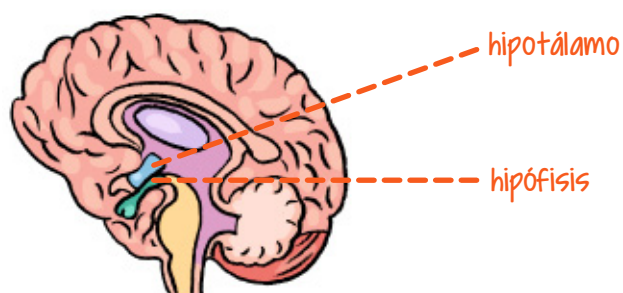
- ▶ Los estrógenos y la progesterona, que activan los ovarios.
- ▶ La testosterona, que activa los testículos.



¿Por qué se produce esta ola de hormonas?

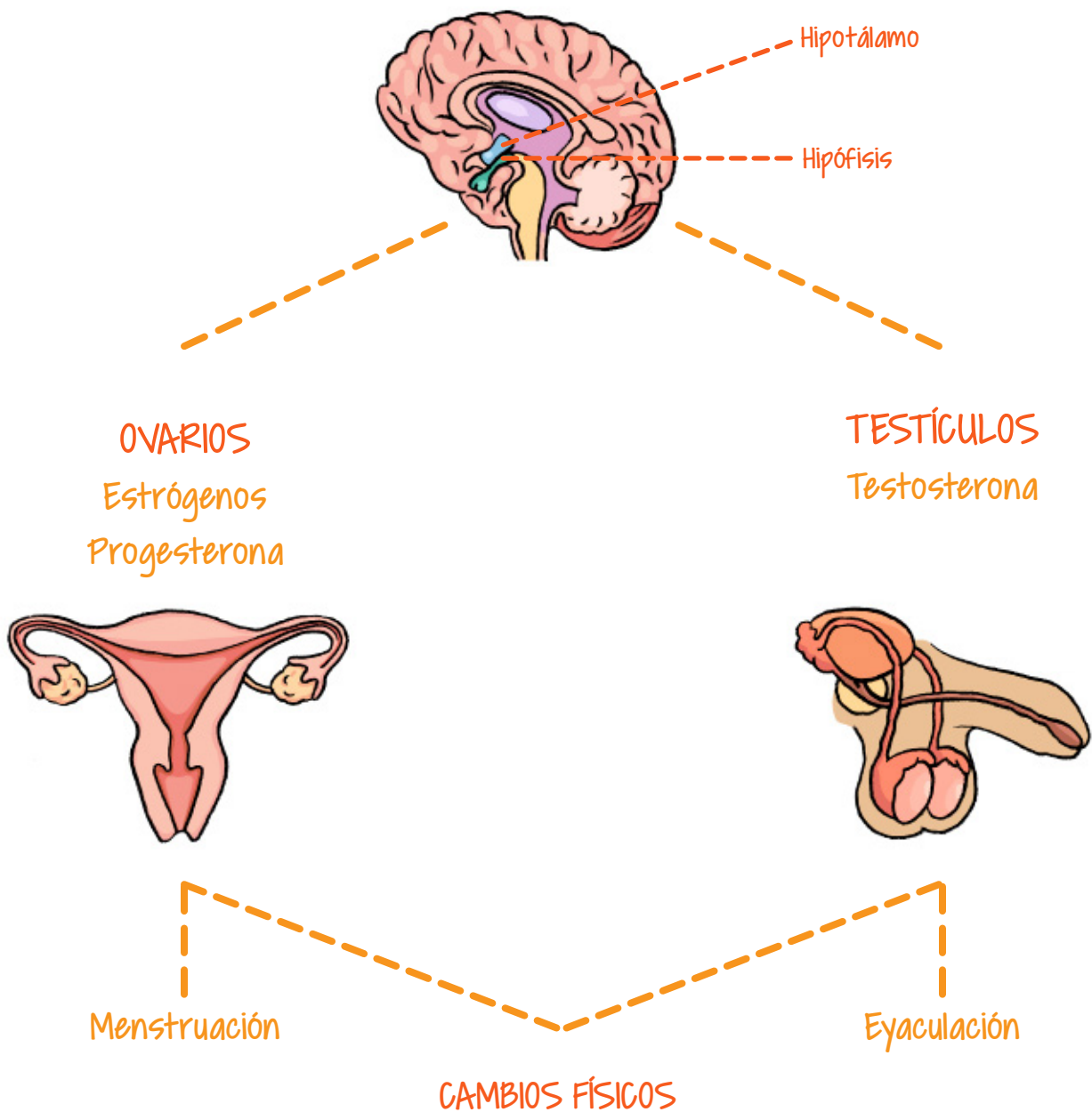
En un momento determinado de la vida de cada persona, su cerebro se activa para ordenar que es el momento de la pubertad.

Las partes del cerebro que se activan son el hipotálamo y la hipófisis.



Cada persona tiene su propio momento de maduración cerebral para iniciar la pubertad.

A partir de la pubertad, el **el hipotálamo (1)** activa la **hipófisis (2)** y esta ordena a los testículos y a los ovarios que produzcan las hormonas responsables de los cambios de la pubertad.

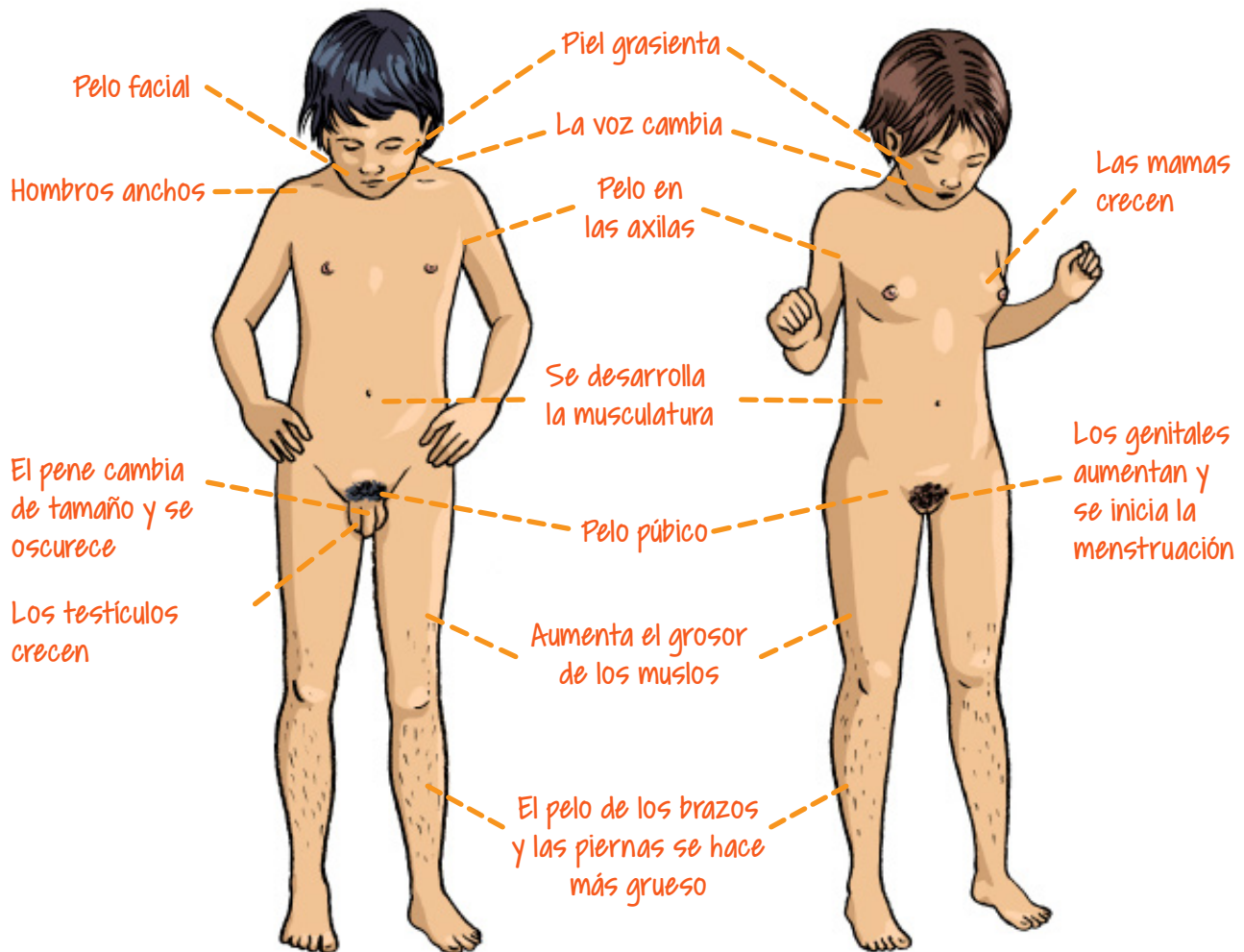


1 El hipotálamo es una estructura situada en el interior del cerebro. Una de sus funciones es comunicar el sistema nervioso con el sistema endocrino para que funcionen de forma coordinada.

2 La hipófisis es la glándula situada por debajo del hipotálamo. Se activa a partir de las órdenes que recibe del hipotálamo y ordena la liberación de hormonas a las diferentes glándulas del sistema endocrino.

¿Qué cambios se producen en la pubertad?

Lo que notarás en la pubertad es que tu cuerpo cambia.



- ▶ Los genitales internos y externos se desarrollan.
- ▶ Crece vello en el pubis y en las axilas. También en otras partes del cuerpo.
- ▶ En el caso de las niñas, primero aparece el botón mamario y después crece el pecho; también se ensanchan las caderas y se puede producir la primera ovulación y menstruación.
- ▶ Los niños tienen eyaculaciones involuntarias durante los periodos de sueño. Estas eyaculaciones responden a un mecanismo automático natural.
- ▶ Pueden salir granitos en la cara y en la espalda (acné).

Los cambios de la pubertad son naturales, significan que tu cuerpo funciona bien

Aun así, es posible que no acabes de sentirte a gusto. Es normal, todos los cambios de la vida nos afectan y pueden producir un poco de desconcierto; es necesario un tiempo para adaptarse.

Como en cualquier etapa de la vida, es muy importante aprender a relacionarse con el cuerpo con naturalidad y respeto, sin miedo ni vergüenza



La pubertad, si no se vive con la información adecuada sobre lo que sucede, puede ser motivo de algunas preocupaciones, por ejemplo:

- ▶ Tener la menstruación antes o después que las amigas.
- ▶ Tener la primera eyaculación antes o después que los amigos.
- ▶ Que salga vello en las axilas y en el pubis antes que a la mayoría.
- ▶ Crecer más despacio que las amistades o, al contrario, más deprisa.
- ▶ Que los pechos hayan crecido y al resto de amigas todavía no. También puede pasar al revés.
- ▶ Tener una apariencia más infantil que el resto del grupo de la clase o de las amistades o, al contrario, tener una apariencia más desarrollada.

Recuerda que cada persona se desarrolla a su ritmo

Puede ser que también te preocupe:

- ▶ El tamaño y la forma del pene. Todos los penes son diferentes (tamaño, grosor, curvatura, forma del glande), y eso es normal.
- ▶ El tamaño y la forma de los pechos y de los pezones. Existen pechos y pezones de muchas maneras, en cuanto a su forma, coloración y si hay vello o no alrededor de los pezones, y todo es normal. También es normal que los dos pechos no sean exactamente iguales.
- ▶ Que tu cuerpo responda a las expectativas de belleza que quieren imponer la publicidad y las redes sociales. Todas las personas somos diferentes y lo que gusta a unas personas puede no gustar a otras. Lo más importante es conocerse, quererse, cuidarse y disfrutar del cuerpo. Cada persona tiene su propio atractivo.

Cuidar de tu higiene y de tu imagen te ayudará a sentirte mejor.

Recuerda que lo que hace atractiva a una persona es el respeto y el cariño que siente hacia ella misma