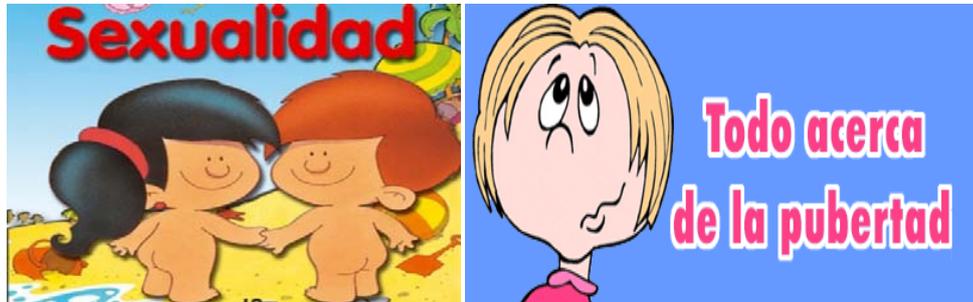


Colegio Campestre La Colina

Guía de Trabajo para Padres y Alumnos de 3° a 5° de E.B.P.

SEXUALIDAD: "CAMBIOS SIGNIFICATIVOS DE MI CUERPO"



Queridos Papá y Mamá... Hoy quiero compartir con ustedes, este documento importante que ha escrito la Profe, ya que estoy entrando en una etapa de mi vida que es demasiado significativa y de grandes cambios llamada "LA PUBERTAD", y recibe este nombre porque la mayoría de estos cambios sucede en torno a una parte de mi cuerpo que se llama "EL PUBIS: Parte inferior del vientre" Diccionario de la RAE.

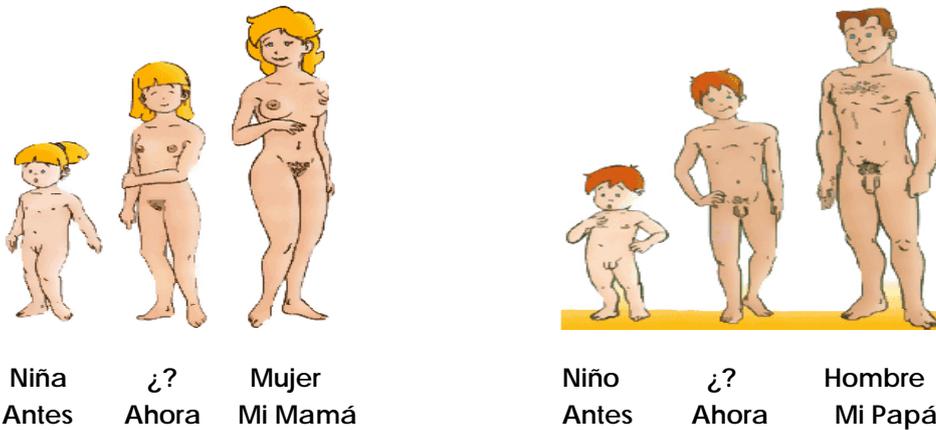
¡Sí!, no se apenen, porque juntos compartiremos este tema y quiero que lo hagamos con alegría, sinceridad y madurez para que mi sexualidad sea aprendida con respeto y amor.

Gracias a los dos por enseñarme a crecer, y ayudarme a vivir muy bien mi niñez y mi juventud, y así llegar a ser un adulto amoroso y responsable...¡¡Los amo!!

Recuerden que lo que ustedes mis padres no se atrevan a enseñarme en el ambiente agradable, amoroso, respetuoso y seguro del hogar, ¿dónde creen que lo aprenderé?

Hay muchos términos que me cuestionan y mi profe dice que poco a poco los comprenderé mejor. ¿Es eso verdad? Pero dice también, que desde la clase de Ética los veremos acordes a nuestra edad, por lo tanto es muy importante hablar en familia sobre estos temas para que las personas ajenas y a la vez muy cercanas a nosotros, como nuestros compañeros, amigos(as), primos, tíos, abuelitos, empleadas, vecinos de la casa, de la unidad o del barrio "NO" nos confundan con lo poco o mucho que saben. ¿Es eso cierto papá...es eso cierto mamá? ¡Claro que es cierto!

Bueno... acá estamos "Ustedes y Yo". Y sí, son muchos los cambios que tendrá mi cuerpo, en su camino de prepararse para el maravilloso momento de ser papá o mamá. ¡Veamos!



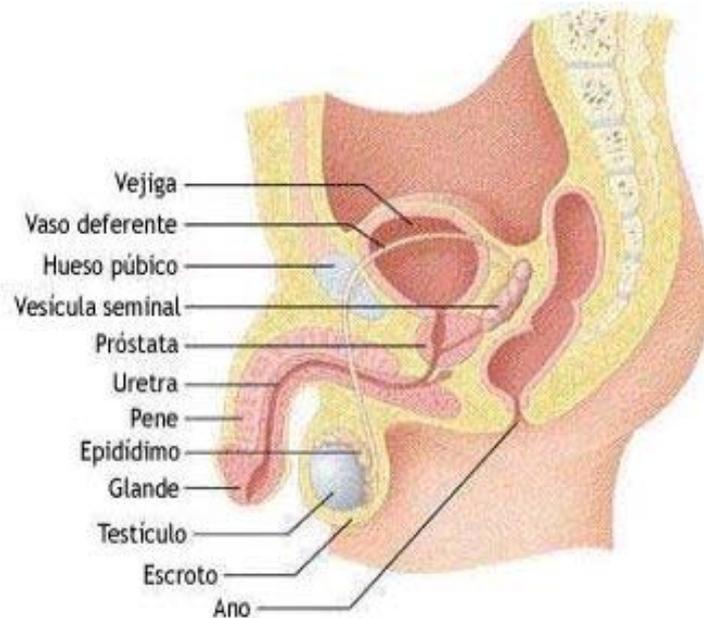
Hijo(a), pudiste apreciar que todos somos diferentes y cada persona es única, irreplicable y especial; habrá unas que crecerán y se desarrollarán más rápido físicamente que otras, por ello no te extrañes si los que tienen tu misma edad te hablan de cosas que aún no te han sucedido, por ejemplo que te hablen del vello púbico, del vello axilar, de las erecciones o del semen; de la menstruación, del uso de tops y mini brasier, toallas higiénicas y protectores, etc. ¡No te confundas, Ok!

Sí, en realidad ya he escuchado algo de esos términos pero será más conveniente y lindo si ambos los aprendemos como realmente son; por ejemplo, ¿Son diferentes los órganos sexuales de los niños y de las niñas o mejor, del hombre y de la mujer? Claro que sí, pero a pesar de serlo, tanto el cuerpo de la mujer como el del hombre, son hermosos y perfectos...

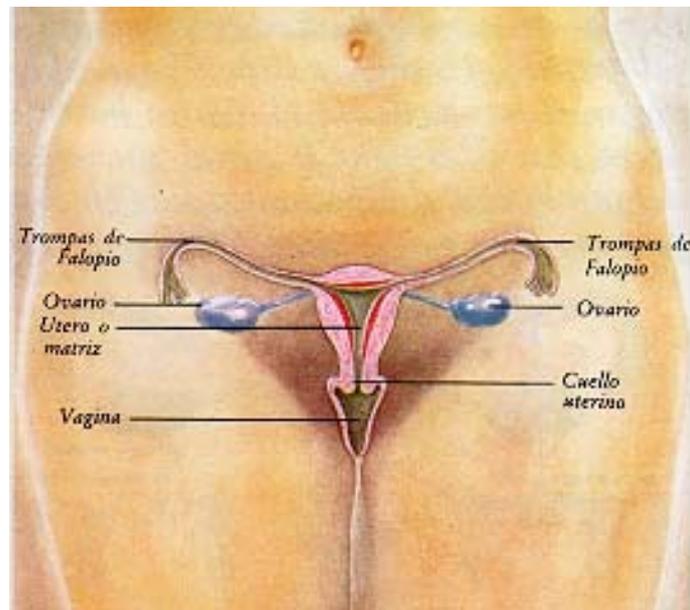


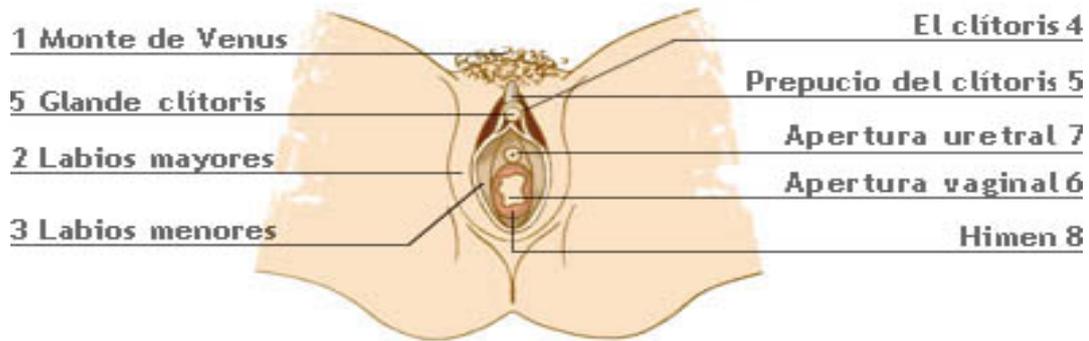
Las principales diferencias están en nuestros órganos reproductores o genitales, veamos...

APARATO REPRODUCTOR, ÓRGANO SEXUAL O GENITALES MASCULINOS



APARATO REPRODUCTOR, ÓRGANO SEXUAL O GENITALES FEMENINOS

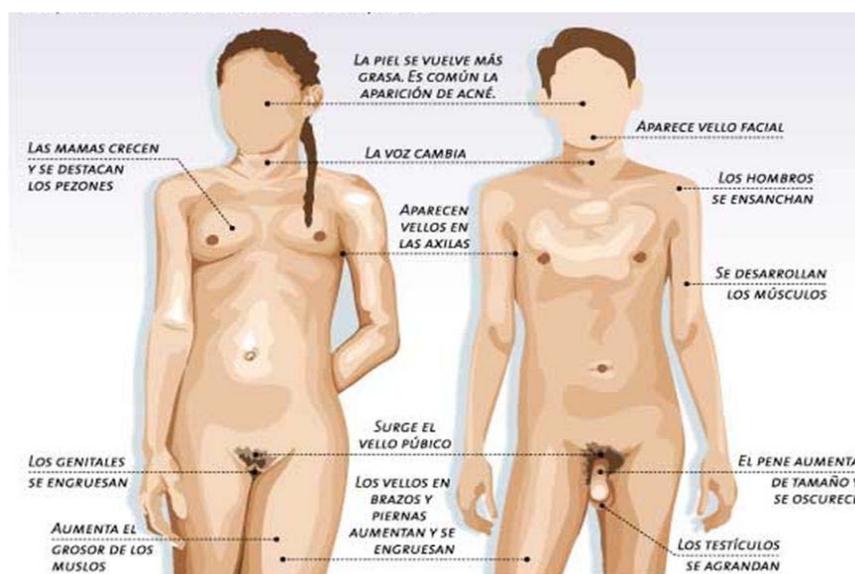


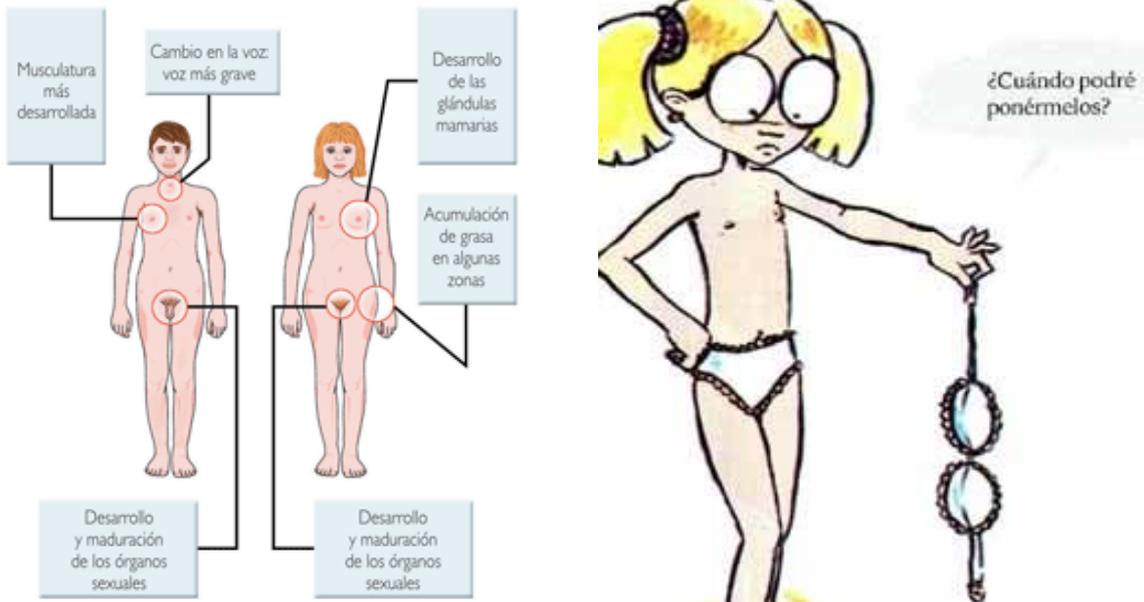


Como pudiste ver, son muy distintos tanto externa como internamente y tienen nombres y funciones que debes aprender tal y como son, sin vulgarizarlos.

Esos cambios de los que te han hablado, dependen de otros órganos que internamente también cambian, porque crecen o segregan sustancias que son básicas y se llaman **HORMONAS**. Gracias a ellas te crece el vello púbico, sudas más, tus olores se hacen más fuertes, crecen los senos, aumentan de tamaño los testículos, sale el acné en tu cara, cambia la voz, se anchas las caderas de las niñas, se alargan los huesos, se agranda un poco el pene; por ello la importancia de asearse muy bien los genitales y las axilas; también es básico usar talco en los pies y algo de desodorante para hacer tranquilamente tus deportes favoritos, al final los repasaremos en detalle.

A continuación verás unas imágenes que aclararán tus dudas y mostrarán los cambios en niños y niñas:



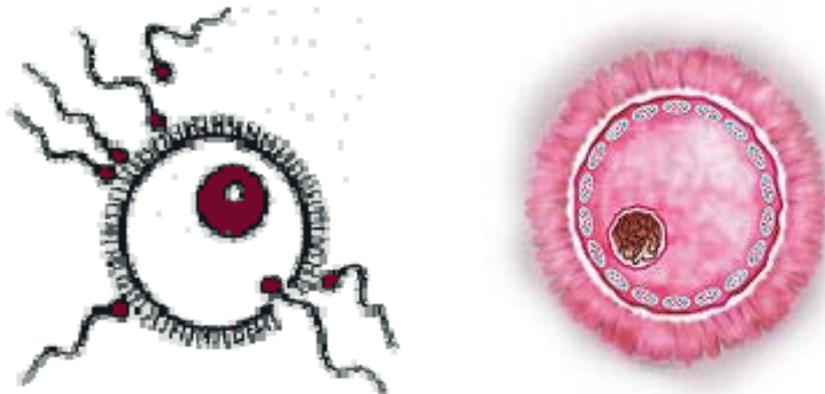


Creo que es importante recordar y conocer más sobre estos términos, para ello usaremos un Glosario o Vocabulario del área y más específicamente del tema de La Pubertad, con algunas palabras y su respectivo significado.

GLOSARIO

1. **Acto sexual:** También es conocido como coito, como relación sexual o hacer el amor. Se tiene con una persona del sexo contrario al mío y generalmente empieza con besos y caricias para lograr la excitación. Puede darse la penetración del pene y comúnmente finaliza cuando se presenta el orgasmo, el cual es considerado como la máxima expresión del amor humano y del placer sexual.
2. **Autoestima:** Son los sentimientos de valoración acerca de uno mismo, que nos ayudan a respetarnos y a exigir respeto de los otros.
3. **Clitoris:** Es un abultamiento pequeño que está ubicado en la vulva, arriba del meato urinario y es la parte más sensible del órgano sexual externo de la mujer.
4. **Coito:** Es lo mismo que relación sexual o hacer el amor (el término deriva de la palabra latina que significa "reunirse").
5. **Condón o Preservativo:** Es un método anticonceptivo temporal y de barrera. Lo utilizan generalmente los hombres, aunque también hay para mujeres.
6. **Educación Sexual:** Proceso que ocurre a lo largo de la vida mediante el cual el ser humano va adquiriendo y modificando conocimientos, actitudes y valores respecto de la sexualidad en todas sus manifestaciones como son: reproducción, erotismo, sentimientos, identidad, género, etc.

7. **Embrión**: Primera etapa de desarrollo de cualquier organismo; en los seres humanos se emplea para referirse al organismo en gestación durante las ocho primeras semanas. Al completarse éstas comienza a denominarse feto.
8. **Erección**: Momento en el que el pene se alarga y se pone duro.
9. **Escroto**: Es la piel que recubre los testículos, es delgada y flexible.
10. **Espermatozoide**: Célula germinal masculina. Se produce en los testículos. Consta de una cabeza en la que contiene el material genético (la que se une con el óvulo) y de una cola que le permite desplazarse para llegar al óvulo. Contiene la información necesaria para formar un bebé.
11. **Excitación**: Término empleado para describir un estado de conciencia o de emoción acentuada, como el causado por la estimulación sexual, el temor o la alegría.
12. **Eyaculación**: Es la emisión o salida del semen a través del pene en el momento del orgasmo, el coito o la relación sexual. La eyaculación nocturna es la expulsión del semen que ocurre durante el sueño; suele comenzar poco después de la pubertad, es también llamada "sueños húmedos".
13. **Fecundación**: Es la unión del óvulo con el espermatozoide para crear una nueva vida.



14. **Genitales**: Órganos sexuales externos tanto del hombre como de la mujer.
15. **Glande**: Es la cabeza o punta del pene.
16. **Himen**: Membrana que puede cubrir total o parcialmente la abertura exterior de la vagina.
17. **Menstruación**: Proceso cíclico de desprendimiento del revestimiento del endometrio, que sale a través de la vagina junto con otras secreciones provenientes del cuello uterino y la vagina. Este proceso se origina cuando un óvulo maduro no es fecundado.
18. **Ovarios**: Son los órganos genitales femeninos que producen los óvulos.
19. **Ovulación**: Es la liberación del óvulo maduro, desde un ovario, que sale o se traslada por medio de las trompas de Falopio, hasta el útero.
20. **Óvulo**: Es la célula reproductora de la mujer y contiene toda la información genética para unirse con el espermatozoide y crear una nueva vida: un bebé.

21. **Pene**: Es el órgano sexual masculino externo a través del cual pasan la orina y el semen.
22. **Pubis**: Es la Región anatómica ubicada en la parte inferior del abdomen que se cubre de vello durante la pubertad; la distribución del vello púbico es algo característico y diferente en cada sexo, ya que es completamente distinto en los hombres como en las mujeres. (Ojo... Debe asearse diariamente, con gran cuidado)
23. **Semen**: Líquido procedente de la eyaculación del varón. Está compuesto por líquido de las vesículas seminales (que producen la mayor parte del semen) de la próstata y contiene también a los espermatozoides, responsables junto a los óvulos del milagro de la vida.
24. **Sexualidad**: Son todas las manifestaciones biológicas, psicológicas y sociales del ser hombre y del ser mujer.
25. **Testículos**: Son los órganos sexuales masculinos internos pero se palpan de manera externa y son los que producen los espermatozoides y la hormona testosterona.
26. **Uretra**: Es el conducto estrecho a través del cual la orina se evacúa de la vejiga al exterior del cuerpo. En el hombre está en la parte superior del pene o glande y en la mujer en la vulva.
27. **Útero**: También llamado matriz. Es un órgano en forma de pera, ubicado en la parte inferior interna del abdomen de las mujeres, entre la vejiga y el recto, lugar donde se produce la hemorragia menstrual y se desarrolla el feto hasta el momento del parto.
28. **Vagina**: También llamada "canal de parto". Es el conducto a través del cual salen los fluidos durante los períodos menstruales. La vagina conecta el cérvix (el cuello de la matriz o cuello uterino) con la vulva o sea con los genitales externos.
29. **Vulva**: Es la parte externa y visible de la zona genital femenina.

EN RESUMEN...

1. LA PUBERTAD:

Es la época o etapa del ser humano en la que se producen los grandes cambios del cuerpo. Es el período en el que se desarrollan las características secundarias y maduran los órganos sexuales para permitir que sea posible la reproducción. Pubertad es el término empleado para referirse a los cambios físicos que son la base de algunos cambios emocionales de la adolescencia. Suele ocurrir entre los 10 y los 15 años en ambos sexos. La pubertad es también la secuencia de eventos por los que el niño se convierte en un adulto joven; es caracterizada por la secreción de hormonas, el desarrollo de las características sexuales secundarias, las funciones reproductoras y los períodos de crecimiento repentino.

2. CAMBIOS FÍSICOS DE LA PUBERTAD EN LAS MUJERES:

Si ya eres adolescente, durante estos años cambiarás de tener cuerpo de niña a tener cuerpo de mujer.

Cómo y cuándo tendrán lugar estos cambios físicos de la pubertad, eso depende de cada niña. Es una época muy especial y forma parte de los muchos cambios de la adolescencia. A continuación describimos los cambios más importantes que notarás durante estos años.

Cambios en la piel: En general la piel se hace más grasa y es posible que sudes más que antes. Esto se debe a que están creciendo las glándulas. La higiene personal durante la adolescencia es muy importante para controlar malos olores corporales. Es muy probable que te salgan granos en la cara, sobre todo, y en la parte superior de la espalda. La presencia de este tipo de acné juvenil se debe a desequilibrios hormonales y forma parte de la pubertad.

Apariencia de vello corporal: Durante la pubertad te saldrá vello en el pubis, en las piernas y en las axilas. La mayoría de chicas adolescentes deciden depilarse con cera, crema o máquina de afeitar. Antes de hacerlo, consúltalo con mamá.

Cambios en la forma de tu cuerpo: Durante la pubertad las caderas se anchan y la cintura se acentúa. Grasa empieza a acumularse en el estómago, las piernas y las nalgas. Esto es completamente normal y hace que tengas las curvas de una mujer.

El pecho: Para la mayoría de chicas la pubertad empieza cuando los pechos empiezan a crecer. Al principio es normal que un pecho crezca a un paso distinto al otro, por lo que no debes preocuparte si uno es más grande que el otro. Cuando han crecido a su tamaño final, lo más probable es que sean más o menos iguales.

Cambios de tamaño en distintas partes del cuerpo: Durante la fase de la pubertad, todas las partes de tu cuerpo crecen, pero es posible que algunas lo hagan más rápido que otras. Tal vez esto te hace sentir rara y algo torpe. No te preocupes que es normal.

La menstruación: Supone el momento que señala el inicio de la madurez sexual cuando los ovarios empiezan a producir óvulos. La menstruación suele empezar de los 9 a los 16 años de edad. Antes del primer periodo, la mayoría de niñas empiezan a tener mayor cantidad de flujo vaginal transparente.

¿Qué es la menstruación? Durante la pubertad, los ovarios empiezan a producir óvulos. Si un óvulo resulta ser fertilizado por los espermatozoides de un hombre, crecerá dentro de tu útero y se convertirá en un bebé. Para prepararse, una capa de tejidos y células de sangre se forman en tu útero cada vez que un óvulo sale del ovario. Si no resulta ser fertilizado, estos tejidos y células ya no son necesarios, por lo que se convierten en un flujo de sangre y salen del cuerpo por la vía vaginal.

A partir de esa primera menstruación tendrás que extremar la higiene y empezar a utilizar toallas higiénicas o tampones (si decides utilizar tampones, aprende a insertarlos bien con la ayuda de tu madre, y a cambiarlos de forma muy frecuente para evitar infecciones). Tal vez tengas algunas otras molestias, si es así, habla con tu madre. Normalmente la regla o menstruación dura entre 3 a 7 días, aunque puede haber variaciones, y se repite en ciclos de 21 días, aunque a veces no existe ninguna regularidad, en especial, durante los primeros años.

Un buen resumen de estos cambios en las mujeres, con algunas edades de referencia lo pueden observar en una sencilla presentación, siguiendo este link:

http://www.institutomarques.com/video_infancia.html

3. CAMBIOS FÍSICOS DE LA PUBERTAD EN LOS HOMBRES

Los chicos suelen pasar por la pubertad entre los 10 y 16 años. Casi siempre va acompañada por un crecimiento o aumento de estatura muy notable durante uno o dos años, en los que es posible que cambie de talla de zapato y pantalón ¡más de 3 veces en un año!

Vello: Durante los años de la pubertad crecerá vello en las axilas, piernas, cara, arriba del pene e incluso en algunos lugares de la nalga. Es posible también durante la última fase de pubertad que aparezcan pelos en el pecho, aunque no todos los hombres tienen vello en esta zona. En la cara, aparecen primero pelos finos en la zona del bigote haciendo una sombra.

La piel: tendrás la piel más grasa y sudarás más que antes. Debes lavarte todos los días y utilizar un desodorante para controlar olores. Durante la pubertad es probable que te salgan granos en la cara y espalda. La mayoría de adolescentes padecen acné en algún momento de la pubertad.

Voz: La mayoría de chicos empiezan a notar cambios en la voz alrededor de los 14 años. Durante unos meses - o años - tendrás un tono extraño hasta que se termine de cambiar y tendrás ya voz de hombre.

La forma de tu cuerpo: En los años de la pubertad, crecerás más alto, tus hombros se ancharán y ganarás peso. Algunos niños experimentan hinchazón debajo del pezón; esto es muy frecuente y no debe preocuparte, ya que no quiere decir que tus pechos vayan a crecer. Esta hinchazón poco a poco irá desapareciendo. Durante la pubertad tus músculos crecerán y se endurecerán. Algunos niños aprovechan esta época para empezar a hacer deportes más exigentes o entrenar en un gimnasio, debes contar con la ayuda de un entrenador profesional que te aconseje cómo hacerlo.

Tamaño del cuerpo: Es una época de fuerte crecimiento, y a veces te sentirás torpe y tendrás la sensación de que tus brazos son demasiado largos, tus manos y pies

muy grandes... Descuida porque al final de la pubertad todo llegará a ser más uniforme.

Pene: El pene y los testículos crecen y tendrás erecciones más a menudo debido a un aumento de las hormonas sexuales. Aunque esto te pueda desconcertar, sobre todo cuando tienes una erección de repente, ten presente que nadie se tiene que dar cuenta y a todos los hombres les pasa.

¡Ánimo y que sigan creciendo con la misma felicidad y alegría de siempre!

DOCUMENTO ELABORADO POR.

Miss Martha Elena García Muñoz
Profesora de Ética y Valores
Colegio Campestre La Colina.

Medellín, mayo de 2009.

NOTA ACLARATORIA:

La mayoría de las palabras utilizadas para el glosario fueron extraídas del internet y complementadas del libro "¿Porqué somos niños y niñas?" Mi primera biblioteca de iniciación sexual y afectiva. Editorial Planeta.

Este documento fue elaborado con la única intención de involucrar a los Padres de Familia en la Educación Sexual de sus hijos(as), puesto que es fundamental enseñarla en esta época en que se tienen algunos cambios significativos en su vida... "La Pubertad", para hacer de ellos y ellas unos hombres y unas mujeres educados en el amor y la sexualidad, vividos con responsabilidad.

Un abrazo para todos(as)