



¿Confundidos?

Convertirse en adulto puede ser confuso. Aprender sobre los cambios corporales y los cambios en sus sentimientos forma parte de llegar a ser adulto. Lleva tiempo entender cómo estos cambios encajan con quiénes son y con quiénes quieren ser. No hay prisa. Lleva tiempo convertirse en adulto. Sus decisiones y acciones pueden hacer la diferencia en el resto de su vida.

Glosario

Huevos – las células sexuales femeninas que se almacenan en los ovarios.

Erección – cuando el pene se llena de sangre, de modo que se vuelve más grande y rígido.

Trompas de Falopio – dos conductos pequeños que comunican los ovarios con el útero.

Menstruación – cuando cada mes el revestimiento del útero se descompone y sale a través de la vagina.

Ovarios – dos partes especiales del cuerpo femenino que producen y almacenan los huevos.

Pene – el órgano sexual masculino que cuelga entre las piernas, delante del escroto.

Sigue el glosario

Embarazo – una palabra que describe a una mujer que tiene dentro del cuerpo un feto en estado de desarrollo.

Pubertad – los cambios corporales que experimentan los chicos y las chicas, los cuales hacen posible que lleguen a ser padres o madres.

Vello púbico – el vello que crece alrededor de los órganos sexuales en el exterior del cuerpo.

Escroto – un saco pequeño que cuelga entre las piernas y que sostiene los testículos.

Semen – el líquido que transporta los espermatozoides.

Coito (relaciones sexuales) – cuando un hombre introduce el pene en la vagina de una mujer.

Espermatozoides – las células sexuales masculinas que se almacenan en los testículos.

Testículos – dos partes especiales del cuerpo masculino que producen y almacenan los espermatozoides.

Útero – una parte especial del cuerpo en donde se desarrolla el feto durante el embarazo.

Vagina – el conducto que comunica el útero con el exterior del cuerpo.

Conducto deferente – el conducto que va desde los testículos al pene. Hay dos conductos deferentes.

Emisiones nocturnas (sueños húmedos) – cuando el semen sale del pene durante el sueño.



Departamento de Salud y Control Ambiental de Carolina del Sur

www.scdhec.gov

ML-006046 5/11

CAMBIOS
Llegando a ser adulto

Departamento de Salud y Control Ambiental de Carolina del Sur



A medida que las personas jóvenes van creciendo, cambian.

Cambian por dentro y por fuera. A lo mejor cambia también su forma de pensar y sentir. Este folleto explica algunos de los cambios que experimentan los chicos y las chicas. Si hay palabras que ustedes no entiendan, asegúrense de consultar el glosario.

¿Cuándo ocurren estos cambios?

Todos los chicos y las chicas pasan por un periodo especial que se llama la pubertad. Es durante esta etapa cuando ocurren los cambios en la forma del cuerpo y cuando algunas partes del cuerpo empiezan a funcionar de una forma diferente. Es posible que sus intereses, sus actitudes y sus sentimientos también cambien

La pubertad llega en diferentes momentos para diferentes personas. En los chicos por lo general empieza entre las edades de 9 y 15 años. En las chicas por lo general empieza entre las edades de 8 y 16 años.

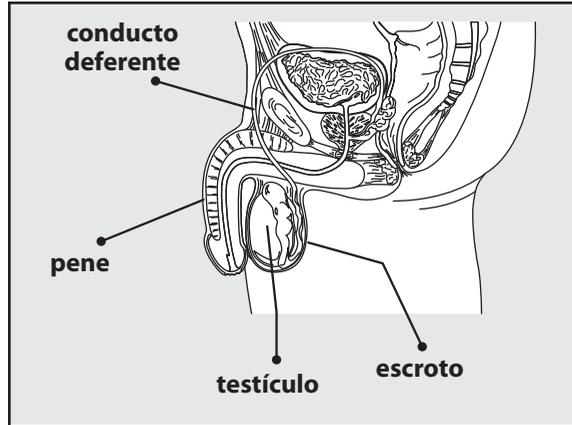
¿Cuáles son los cambios en los chicos?

Durante la pubertad:

- Los hombros se ensanchan.
- La voz se hace más profunda.
- Tal vez les crezca vello en la cara, debajo de los brazos y en el área púbica.
- El pene y los testículos empiezan a hacerse más grandes.

Los chicos tienen partes especiales del cuerpo que hacen posible que lleguen a ser padres. Estas partes del cuerpo empiezan a funcionar en la pubertad.

El saco que cuelga entre las piernas del chico se llama el escroto. Dentro del escroto hay dos testículos que producen y almacenan los espermatozoides. Hay dos conductos, a los cuales se les llaman los conductos deferentes, que van desde los testículos a un conducto que se llama la uretra. La uretra está dentro del pene. Los espermatozoides viajan a través de la uretra para salir al exterior. La orina también fluye a través de la uretra. En la pubertad, los chicos empiezan a tener erecciones con más frecuencia.



Una erección es cuando el pene se llena de sangre, de modo que se vuelve más grande y rígido. Las erecciones son una parte normal del crecimiento.

Durante una erección a veces sale líquido del pene. Este líquido se llama semen. Contiene millones de espermatozoides. Si el semen sale del pene en la noche durante el sueño, a esto se le dice una emisión nocturna o "sueño húmedo."

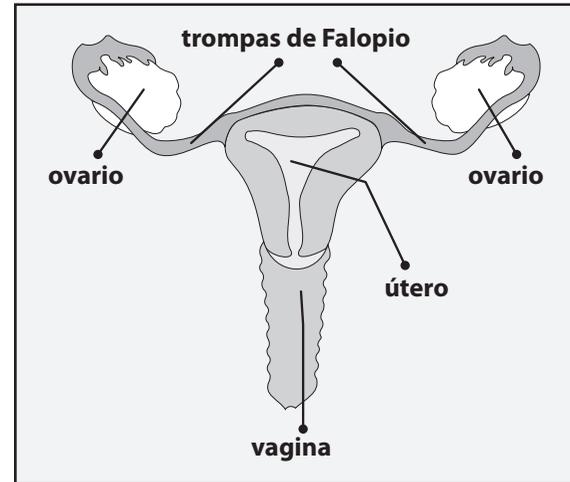
¿Cuáles son los cambios en las chicas?

Durante la pubertad:

- Los senos empiezan a crecer.
- Las caderas se ensanchan.
- Les crece vello debajo de los brazos y en el área púbica

Las chicas tienen partes especiales del cuerpo que hacen posible que lleguen a ser madres. En la pubertad estas partes del cuerpo empiezan a funcionar.

Las chicas tienen dos ovarios y desde el momento en que nacieron ambos ovarios están llenos de huevos. Cada mes típicamente uno de los ovarios libera un huevo. El huevo viaja a través de la trompa de Falopio que comunica el ovario con el útero. El huevo tarda unos días en pasar a través de este conducto rumbo al útero. A medida que el huevo va



viajando a través de la trompa de Falopio, el útero se prepara para recibir el huevo. Un revestimiento suave, rico en sangre, se forma en las paredes interiores del útero. Si hay coito (sexo), es posible que el huevo se una con un espermatozoide. A éste se le llama un huevo fertilizado. Si hay fertilización, el huevo posiblemente se adhiera a la pared del útero. Después de que esto ocurra, el huevo fertilizado posiblemente crezca y se convierta en un feto. Para decirlo de otra manera, la chica queda embarazada.

Si el huevo no es fertilizado por un espermatozoide, la chica no está embarazada y no se necesita el revestimiento del útero. En este caso el huevo y el revestimiento se descomponen y salen del cuerpo a través de la vagina. A esto se le dice "menstruación." La menstruación ocurre aproximadamente a cada 28 días. Esto es lo que las chicas denominan "la regla."

¿Con quién se puede hablar?

Todos los jóvenes tienen preguntas sobre el crecimiento y el sexo. Por lo general los adultos tienen una información más correcta que las personas de su misma edad. No teman hacer preguntas. Las enfermeras, los doctores, los consejeros escolares, los líderes religiosos, sus familiares y otros adultos de confianza casi siempre van a estar dispuestos a hablar con ustedes. Y lo más importante ¡no se olviden de sus padres o su tutor!

A lo mejor creen que sus padres o su tutor no van a entender. Es verdad que los tiempos han cambiado algo, pero ellos también fueron jóvenes. Tuvieron los mismos sentimientos que ustedes ya experimentan o que van a experimentar. Ellos también tuvieron que tomar sus propias decisiones. A veces los padres y los hijos tienen dificultades para hablar sobre el sexo. A lo mejor las conversaciones nunca empiezan o al final de la conversación todo el mundo cree que "no entiende nadie."

Si les hace sentirse incómodo el pensar en hablar con sus padres sobre el sexo, pruebe estas sugerencias:

1. Recuerden que sus padres o su tutor les quieren y quieren que sean felices.
2. Recuerden que las ideas sobre el sexo que tienen sus padres o su tutor vienen de sus propias experiencias personales y conocimientos. Quizás las ideas de ellos sean diferentes de las suyas.
3. Recuerden que es probable que sus padres o su tutor estén intentando entender la forma de pensar y sentir de ustedes. Intenten ser justos y escuchar la forma de pensar y sentir de ellos también.
4. Aprendan a escuchar. Estén abiertos a las ideas y opiniones que tal vez sean diferentes de las suyas.
5. Hablen con claridad sobre sus ideas y sentimientos. No se enojen y dejen de hablar.
6. No pierdan la fe en sus padres o su tutor. Sigán hablando.

