



PROGRAMA DE SEXUALIDAD

Material de apoyo para las alumnas

En el momento de nacer, los niños y las niñas son muy parecidos: lo único que permite diferenciarlos son sus órganos genitales. Desde que naciste, tu cuerpo ha crecido y se ha transformado: has aumentado de estatura, has aumentado de peso y te ha cambiado la cara.

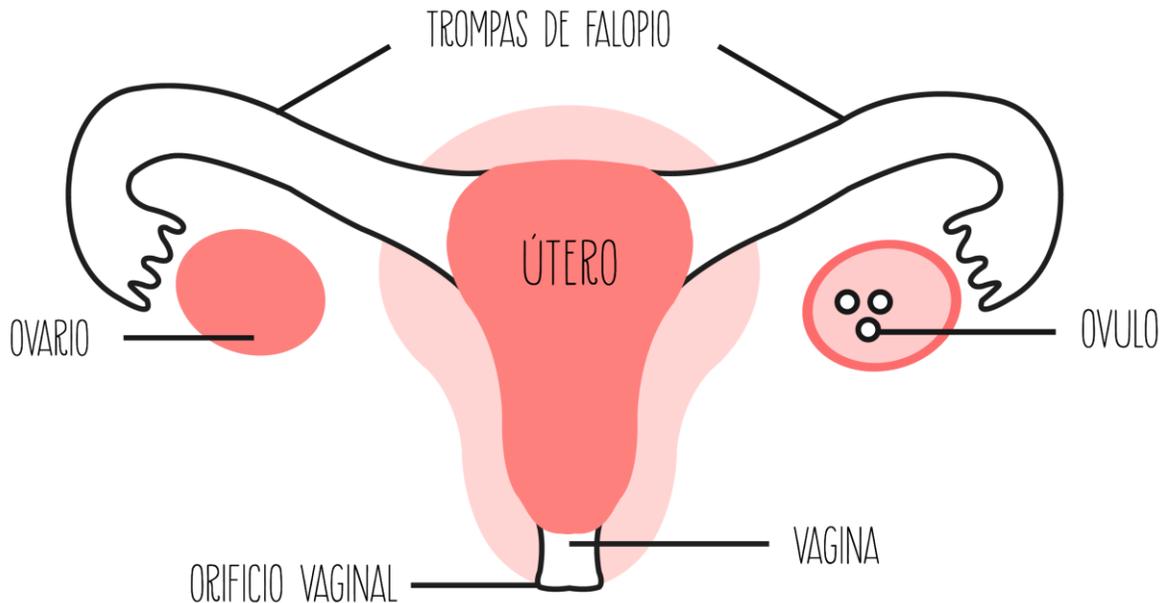
Hay períodos en la vida de un ser humano en que los cambios del cuerpo ocurren de manera más rápida. Esto sucede sobre todo en la pubertad.

La pubertad es el período en el que el cuerpo de una niña se convierte en el de una mujer. La mayoría de las niñas inician estos cambios entre los 8 y los 11 años y puede tardar de 2 a 5 años. El cuerpo de cada niña crece a la velocidad más adecuada para ella. Unas se desarrollan más rápido, otras se desarrollan más lento, pero todas al final llegamos a lo mismo: a ser adultas.

Puedes sentirte muy orgullosa de haber llegado a la pubertad, o quizá te de vergüenza o te asustes un poquito por todos los cambios que van a ocurrir. Tus emociones en esta etapa van a cambiar de día a día. No te preocupes. Todas las mujeres pasamos por esta misma etapa y todas lo superamos.

Veamos una lista de algunos cambios que ocurrirán en tu cuerpo:

- Se desarrollan tus senos
- Aparece el vello púbico
- Creces muy rápido
- Tu cuerpo acumula más grasa
- Tus caderas se ensanchan
- Crece vello en tus axilas
- Sudas más
- Cambia el olor de tu sudor
- Te salen granitos y acné
- Aparecen secreciones vaginales
- Ovulas
- Viene tu primera menstruación
- Tienes cólicos menstruales
- Tienes emociones contradictorias



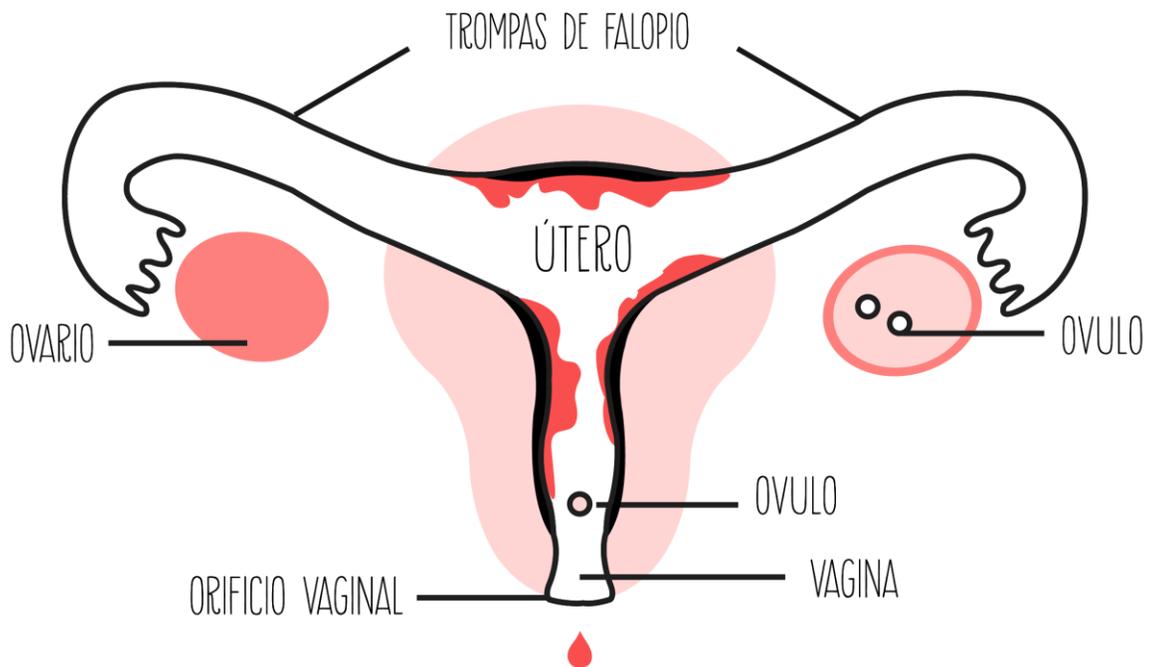
Trompas de Falopio: son 2 tubitos de 12 o 13 cms de longitud que comunican a los ovarios con el útero.

Ovarios: Los ovarios son 2 glándulas en forma de almendra que producen hormonas femeninas (estrógenos y progesterona) y un óvulo sale de cada uno de ellos cada mes.

Útero: Tiene el tamaño de tu puño y está ubicado más o menos 3 dedos debajo de tu ombligo. Su interior está revestido de una mucosa, el endometrio, que es el sangrado que se renueva con cada ciclo menstrual.

Vagina: Es el canal que une al útero con el exterior de tu cuerpo. Por allí baja el sangrado que sale de tu cuerpo cada mes y las secreciones vaginales que notas de vez en cuando en tu ropa interior.

Menstruación



Se llama menstruación a la salida del revestimiento uterino que sale de tu cuerpo. Es apenas un tercio de taza que sale lentamente y tarda entre 3 y 5 días. En estos días se recomienda que seas muy cuidadosa con tu aseo (baño diario y cambio frecuente de toallas sanitarias) y con la manera de sentarte y de moverte durante el día.

Mantén la comunicación con tu familia.

Durante este período de tu vida, las relaciones entre tus papás y tú cambian bastante. Quizá podrás elegir tu propia ropa o escuchar música que antes no te interesaba. Otras veces te sentirás triste, enojada o confundida. Habrá ocasiones en que quieras estar sola con tus amigas, tener más permisos, pasar más tiempo en la calle.

Estas situaciones pueden causar que tengas diferencias con tus papás, pero recuerda que ellos son las personas que más te aman en el mundo y debes tratar



de hablar con ellos de lo que pienses y sientas y escuchar lo que ellos tengan que decirte.

La pubertad trae muchos cambios con los que muchas veces te sentirás bien y otras no tanto. Habla con tus papás acerca de la pubertad y disfruta de tu crecimiento.

URDIAIN ASESORES