

Mi cuerpo cambia

Cambios en la adolescencia

La Organización Mundial de la Salud define la **adolescencia** como un periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la infancia y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Durante la misma se produce un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios **físicos, psicológicos, emocionales y sociales**. La adolescencia comienza con la **pubertad**, que es su fase inicial, y se caracteriza por la producción de hormonas que activan los cambios que transforman los cuerpos y dan lugar a la capacidad reproductiva. Estos cambios se producen en todas las personas, pero no a la vez (cada persona tiene su ritmo de crecimiento, en algunas sucede antes, en otras después) ni de la misma forma (cada persona va a experimentar los cambios a su manera, lo que le convierten en un ser único e irrepetible).

A continuación, se detallan una serie de cambios físicos que ocurren durante la adolescencia. **Señala con una X los que consideres correctos:**

- 1. Crecimiento rápido, con aumento de peso y altura
- 2. Los brazos crecen más que las piernas
- 3. El cuerpo suda más
- 4. Aumenta la capacidad de reír y se ríe mucho más
- 5. La piel se vuelve más grasa y puede aparecer acné
- 6. Crecimiento de vello en las axilas y en otras partes del cuerpo
- 7. Las glándulas sudoríparas se desarrollan y se suda más
- 8. Comienza la producción de hormonas sexuales

En chicas

- 9. El pelo de la cabeza cambia de color
- 10. El cuello crece mucho y la barbilla se afila
- 11. Pechos y pezones aumentan de tamaño
- 12. Las caderas se ensanchan y redondean
- 13. Aparece el flujo vaginal
- 14. Comienzan las ovulaciones y aparece la menstruación

En chicos

- 15. El cuello se hace más corto y la barbilla se redondea
- 16. Los músculos crecen y los hombros se ensanchan
- 17. El pene y los testículos aumentan de tamaño
- 18. Los pies crecen mucho y se calza del 43 para arriba
- 19. Comienza la producción de espermatozoides
- 20. Hay erecciones y eyaculación

SOLUCIONES: 2, 4, 9, 10, 15 y 18 son incorrectas.



Sexualidades
PROYECTO EDUCATIVO



Sexualidades Astursalud



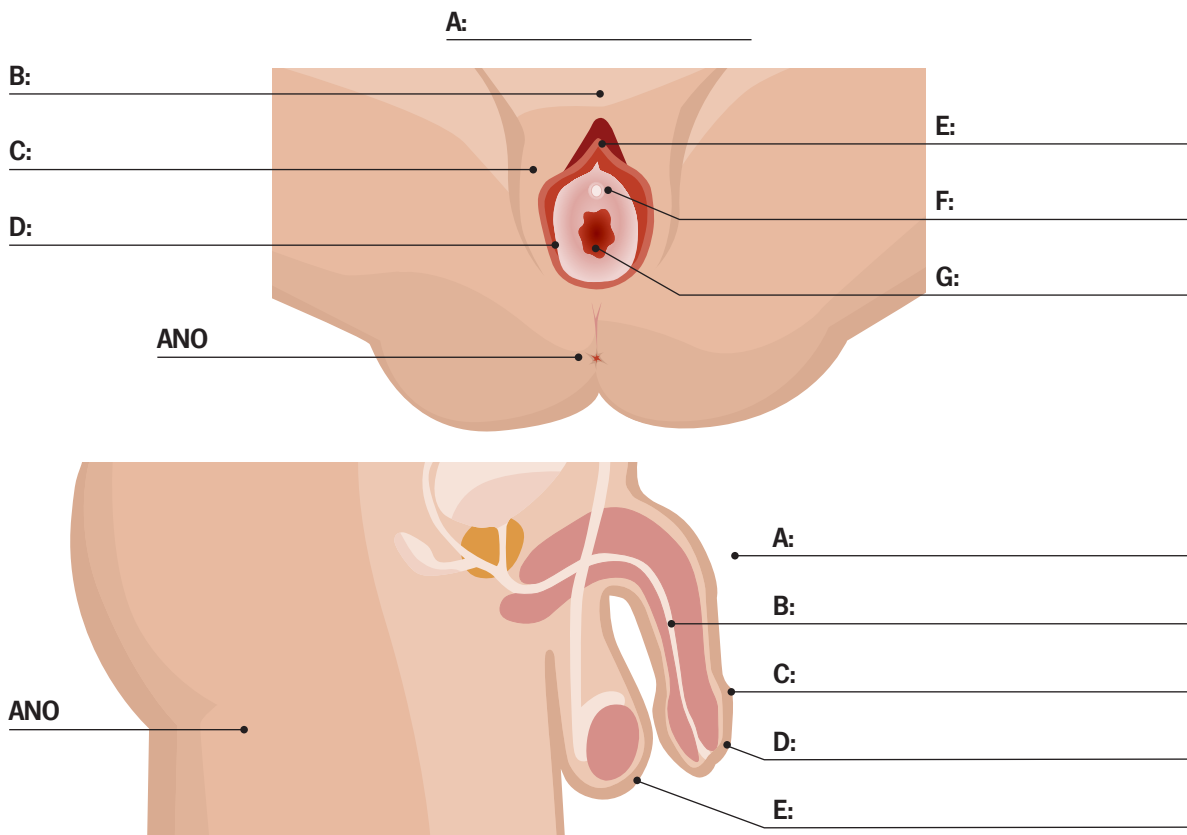
@sexualidades_astursalud



Nuestros genitales

Los genitales, tanto los internos como los externos, son una de las zonas de nuestro cuerpo que cambia durante la pubertad. Estos cambios se deben acompañar de nuevos hábitos de higiene, que presten más atención a esta zona, lavando con jabones íntimos la zona externa y solo con agua la parte de los labios y el orificio vaginal, y del glande (retirando el prepucio). Es importante también secarse bien después de la ducha, especialmente las zonas con pliegues.

El aparato genital es uno de los contenidos que se abordan en la escuela y repasamos a continuación lo referido a **genitales externos**. **Completa con los nombres correspondientes las siguientes imágenes:**



SOLUCIONES

Genitales femeninos:

- A VULVA** es el nombre que se da de manera conjunta a los genitales externos de la mujer.
- B MONTE DE VENUS** es una elevación suave de tejido adiposo (graso) a la altura del pubis.
- C LABIOS EXTERNOS:** Pliegues de piel gruesos, en forma de labios, que recubren los labios internos.
- D LABIOS INTERNOS:** Pliegues de piel en forma de labios, cercanos al orificio externo de la vagina.
- E CLITORIS:** Órgano con parte interna y una pequeña parte externa, situada en la vulva encima de la uretra, en forma de capuchón, que tiene muchas terminaciones nerviosas y proporciona placer al ser estimulado.
- F MEATO URINARIO:** Pequeño orificio debajo del clítoris y encima del orificio vaginal, por donde se expulsa la orina.
- G ORIFICIO VAGINAL:** Orificio de entrada a la vagina, que se encuentra en la parte inferior de la vulva.

Genitales masculinos:

- A PENE:** Órgano masculino formados por unas estructuras llamadas cuerpos cavernosos y cuerpo esponjoso. Durante la excitación se llenan de sangre lo que provoca que el pene se endurezca y se ponga erecto.
- B URETRA:** Conducto que corre en medio del cuerpo esponjoso y transporta la orina y el semen.
- C GLANDE:** Cabeza del pene, la cual está dotada de nervios y es muy sensible.
- D PREPUCIO:** Pliegue de piel que cubre el glande.
- E ESCROTO:** Bolsa con múltiples capas que contiene los testículos. Se le atribuye la función de regular la temperatura para la producción de espermatozoides.