

Consultando a DON DOC

1

para 11 a
15 años

CÓMO NOS DESARROLLAMOS



CORA te ofrece cuatro historietas coleccionables escritas por la Dra. Anameli Monroy, en donde podrás conocer temas como:

- Los cambios puberales y su impacto social
- La fecundación, embarazo y parto
- Los cuidados higiénicos necesarios para conservar la salud sexual
- La prevención del SIDA y de otras infecciones sexualmente transmisibles
- La toma de decisiones responsables respecto a la sexualidad
- La importancia de traer un hijo al mundo y cuándo es el mejor momento para hacerlo
- Instituciones a donde puedes acudir para mayor información



CÓMO NOS DESARROLLAMOS

Anameli Monroy

ediciones
ENDORA

Agradecemos el apoyo de:

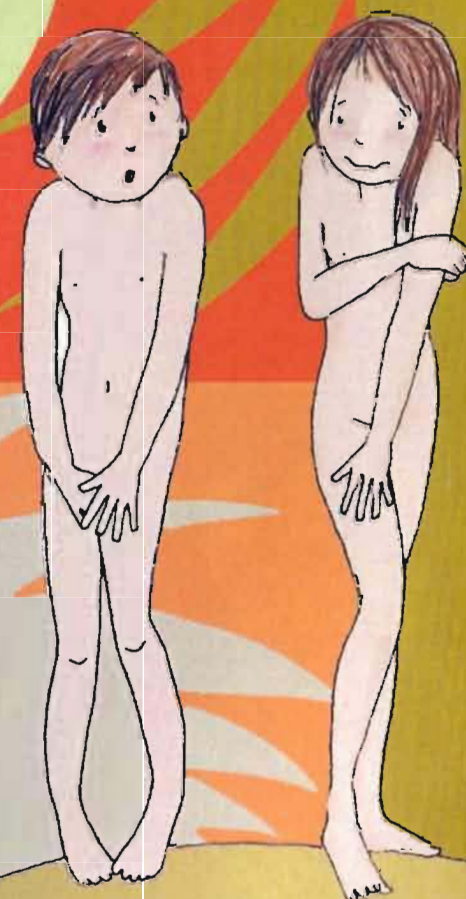
Indesol
Instituto Nacional de Desarrollo Social



Cómo nos desarrollamos



¿Qué tal?
Hoy vamos a hablar sobre
los cambios que vivimos
cuando tenemos entre 11 y
13 años de edad.



La apariencia física cambia, pero también cambia lo que sientes y piensas. Estas nuevas emociones vienen acompañadas de actitudes y responsabilidades. Todo, en su conjunto forman parte de una etapa de la vida que llamamos "adolescencia".

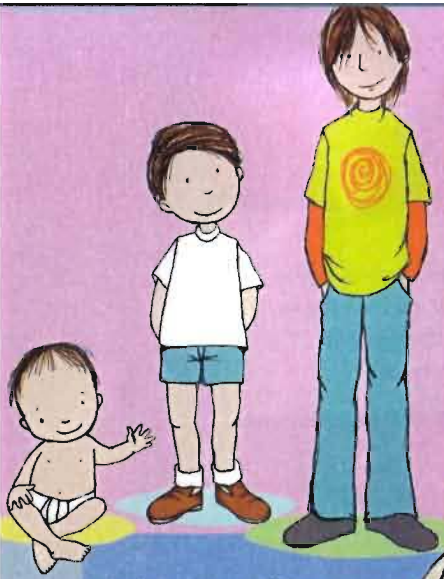
DR © 2008 Anameli Monroy
CORA, Centro de Orientación para Adolescentes
Ángel Urraza 1122
México, DF, 04000
cora.ac@prodigy.net.mx

Editora: Merari Fierro Villavicencio
Av. Pacífico 260 B-104
El Rosedal, Coyoacán, México DF
<http://www.endora.com.mx>
marthaarmida@gmail.com

Ilustración: Margarita Nava
Diseño: Livier Rodríguez
Primera edición: diciembre 2008

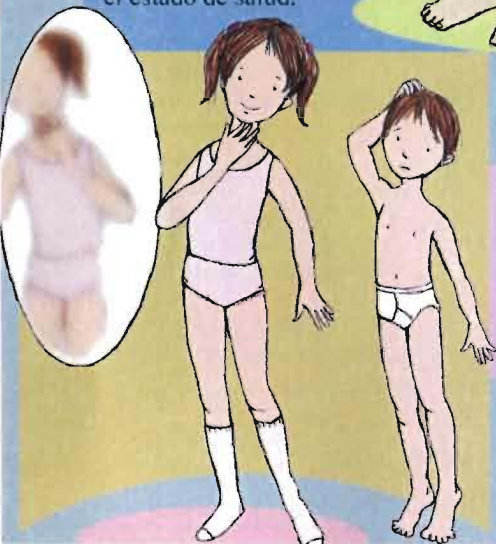
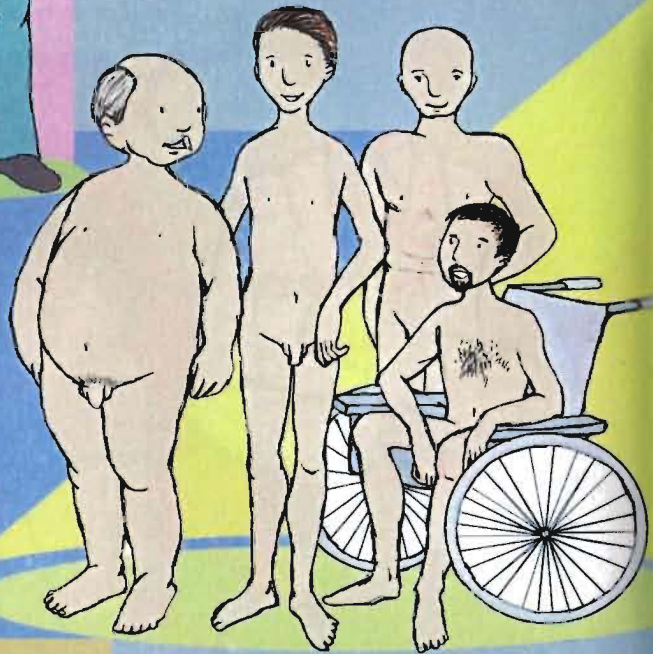
Bajo las sanciones establecidas por las leyes, queda rigurosamente prohibida, sin la autorización por escrito del titular del copyright, la reproducción total o parcial de esta obra.

Impreso en México



Cada quien tiene su propio estilo para crecer, por lo que no existen dos niños que se desarrollen igual.

Todos somos diferentes, independientemente de nuestro género o edad; por eso podemos encontrar personas altas o de corta estatura; delgadas o robustas... Estas características dependen de varios factores como son la herencia, el clima, la alimentación y el estado de salud.



Las niñas empiezan a crecer más pronto que los niños y durante un tiempo son más altas y tienen más peso

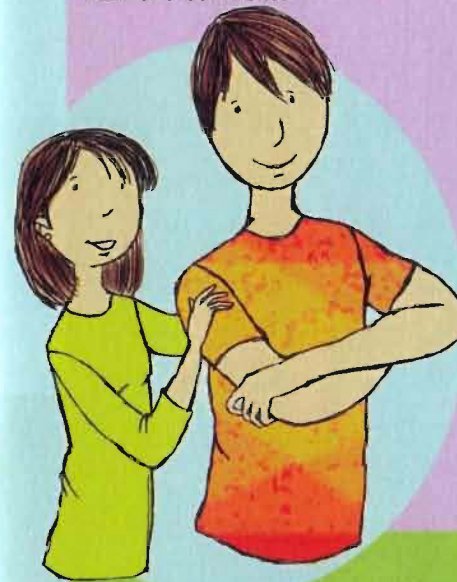


Las mujeres comienzan a entrar a la adolescencia entre los 10 u 11 años, y dejan de crecer a los 14 o 15. En cambio, a los hombres les llega el turno entre los 12 a 14 años.

Los hombres no dejan de crecer hasta llegar a la madurez física. Generalmente, aventajan a las mujeres en peso y estatura al finalizar el crecimiento



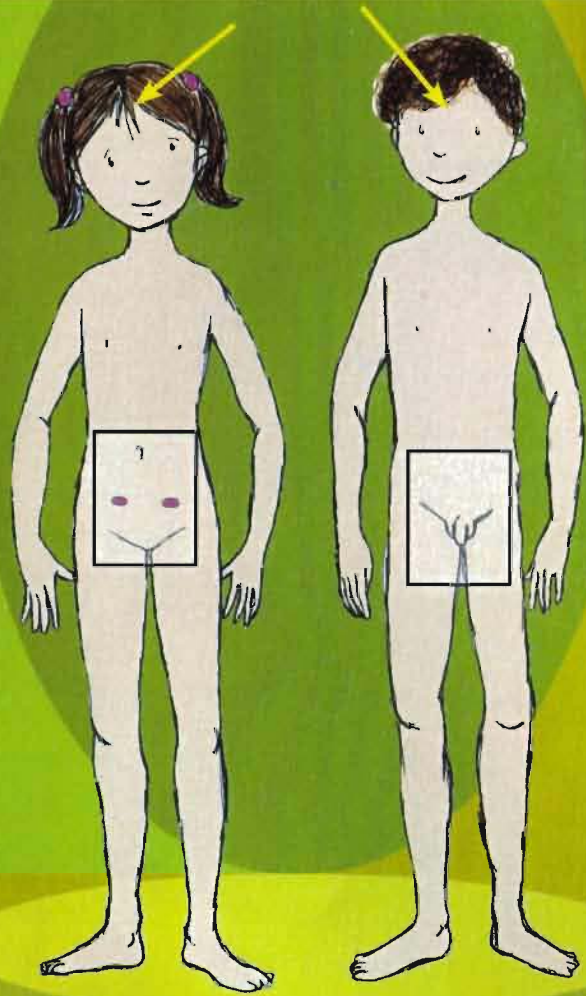
Gracias a todas estas diferencias es que un hombre y una mujer llegan a gustarse, a veces llegan a enamorarse,



y, si todo sale bien, pueden decidir formar un hogar y si quieren también pueden tener sus propios hijos.



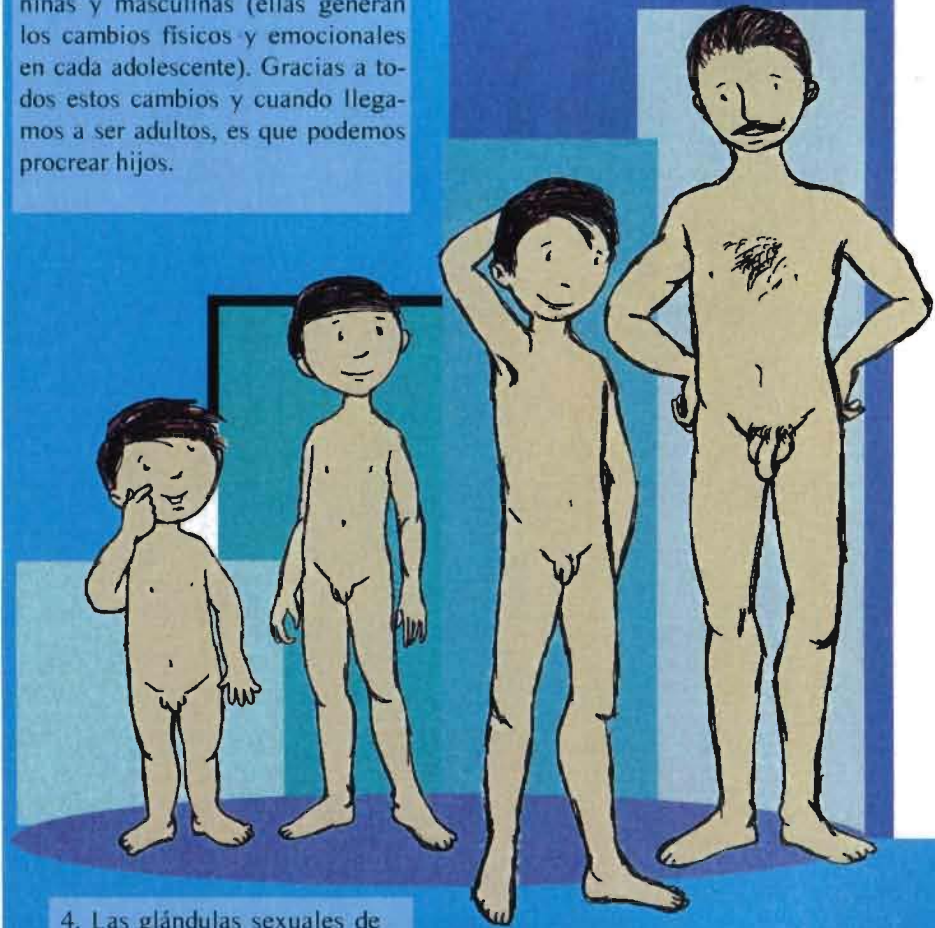
Para que una niña se convierta en mujer y un niño en hombre, se requiere una serie de cambios internos:



1. El sistema nervioso central envía una orden a la hipófisis o pituitaria para que empiece a producir la hormona del crecimiento (con esto comienza el aumento de talla y los cambios corporales)

2. La hipófisis elabora también las gonadotropinas, las cuales son las hormonas que hacen que crezcan y maduren las glándulas sexuales.

3. Las glándulas sexuales se encargan de producir las hormonas femeninas y masculinas (ellas generan los cambios físicos y emocionales en cada adolescente). Gracias a todos estos cambios y cuando llegamos a ser adultos, es que podemos procrear hijos.



4. Las glándulas sexuales de las niñas son dos, se llaman ovarios y se encuentran dentro de su cuerpo.

5. Las glándulas sexuales de los niños también son dos, se llaman testículos y se encuentran fuera de su cuerpo pero dentro de una bolsa de piel floja llamada escroto.



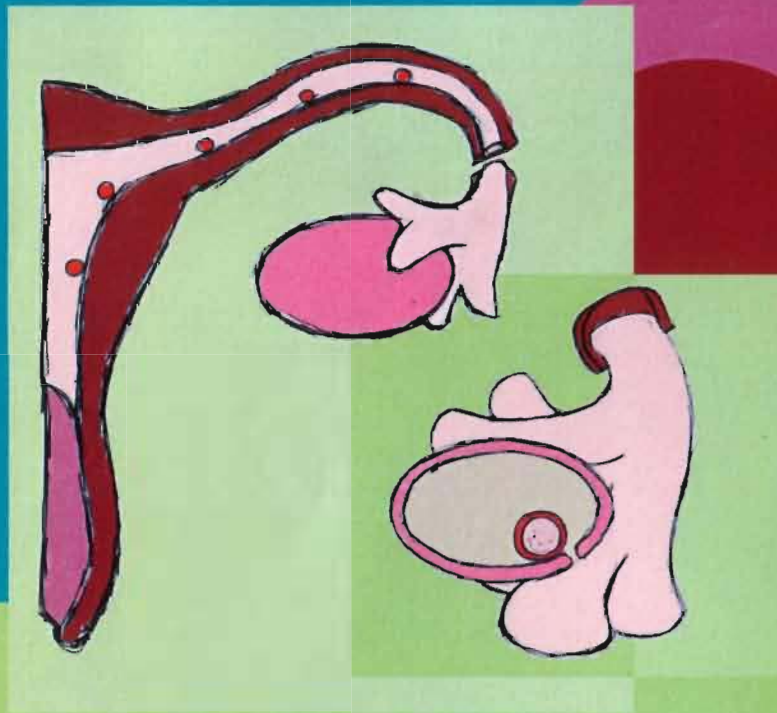
En las niñas, las hormonas sexuales femeninas hacen que las caderas se ensanchen, que se desarrollen los senos y que todo el cuerpo vaya tomando una forma redondeada. También hacen que aparezca el vello en axilas, pubis y a veces en brazos y piernas.

En los niños, las hormonas sexuales masculinas hacen que se ensanchen los hombros y que el cuerpo se vuelva musculoso, que la voz se vaya poniendo cada vez más gruesa y grave y que aparezca el vello en la cara y casi todo el cuerpo (axilas, pubis, brazos, piernas y a veces en el tórax).

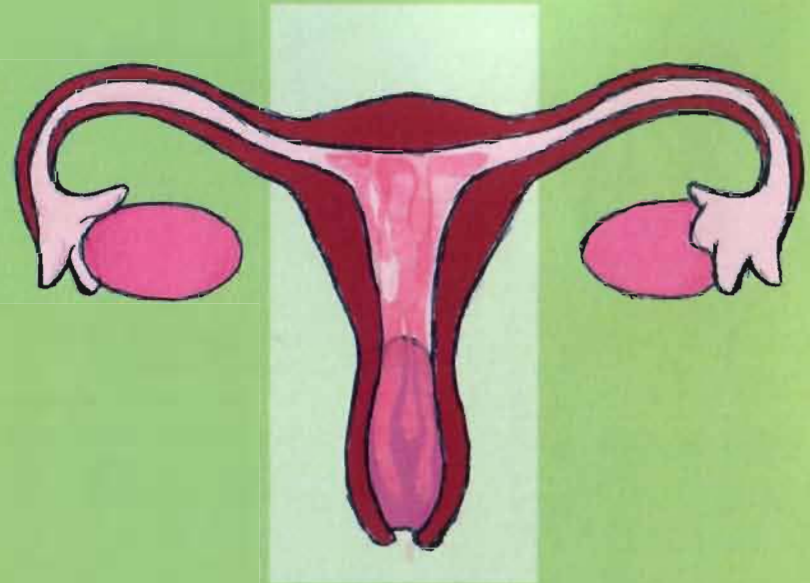
Para poder reproducirnos, el ser humano cuenta con los órganos reproductores y las células reproductoras (óvulos y espermatozoides). En el exterior, el órgano reproductor femenino contiene la vagina, protegida por la vulva.



En el interior, se halla el útero o matriz (que es una cavidad pequeña de 8 cm, formada por tejido muscular). En caso de embarazo, es en el útero donde crece el niño que va a nacer.



A los lados del útero están los ovarios. Y dentro de los ovarios están los óvulos, ahí llevan a cabo la ovulación (es decir, maduran en un proceso parecido al que siguen los frutos) durante 28 días.



Mientras tanto, el útero también se ha ido preparando para la llegada del óvulo formando una especie de colchón alimenticio.

Cuando el óvulo está maduro, es jalado por unas vellosidades hacia las Trompas de Falopio. Si en su camino se encuentra a un espermatozoide, y si los dos se ajustan, entonces ocurre la fecundación (que es el primer paso para dar origen a un nuevo ser).

Entonces, el óvulo baja hasta el útero para colocarse en ese colchón y comenzar a crecer.

Pero, si la fecundación no se lleva a cabo, entonces el colchón (o endometrio) que preparó el útero comienza a deshacerse poco a poco.

Todo este material saldrá por la vagina en forma de moco con sangre durante 3 a 8 días aproximadamente. Y a esta salida de material se le llama menstruación y puede tener periodos de entre 28, 31 y hasta 35 días.

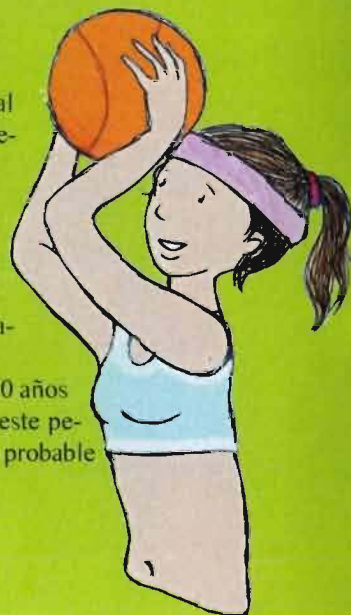


Se dicen muchas mentiras sobre la menstruación o regla: “No debes bañarte”, “No debes comer ciertos alimentos porque te hacen daño”, “Debes guardar reposo durante esos días”, “Provoca anemias”... Esto no es cierto, las mujeres deben continuar su vida en forma normal. Lo único que hay que hacer es bañarte todos los días, usar toallas sanitarias y, en general, tener una mayor limpieza.

La menstruación es una función completamente natural en la mujer. Puede aparecer desde los 10 años. Todo depende de la herencia, el clima, la alimentación...

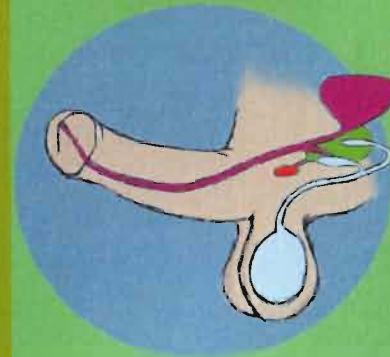
La llegada de la menstruación indica que los óvulos de la mujer ya están maduros y que físicamente ya puede concebir a un hijo. Sin embargo, esto aún no es oportuno pues la adolescente todavía le falta desarrollarse emocionalmente a la vez que aprender a ser capaz de valerse por sí misma.

La menstruación deja de aparecer alrededor de los 45 a 50 años de edad, que es cuando las mujeres dejan de ovular. A este periodo se le llama menopausia y a partir de aquí es poco probable que se pueda concebir un hijo



El órgano sexual masculino se encuentra constituido por el pene y los testículos, los cuales son de forma ovalada. Al interior de los testículos se halla una red de tubos muy pequeños donde se forman los espermatozoides.

El pene está formado por tejido cavernoso y esponjoso que contiene gran número de vasos sanguíneos. Normalmente se encuentra flácido (o flojo) pero puede aumentar de tamaño y adquirir dureza, proceso conocido como erección. Gracias a la erección el pene puede introducirse en la vagina y ahí depositar los espermatozoides. El pene también sirve para dejar salir la orina a través de la uretra.





Los espermatozoides tienen cuerpo, cabeza y una cola que les sirve para impulsarse. Éstos se acomodan en las vesículas seminales donde se almacenan. En caso de ocurrir la eyaculación (es decir, la salida de espermatozoides), los espermatozoides salen hacia la próstata donde se mezclan con el líquido prostático (que les sirve de nutriente) y en fracción de segundos salen por la uretra en forma de semen.

En caso de que no ocurra la eyaculación, los espermatozoides son absorbidos por el cuerpo sin que genere ninguna enfermedad.

Los espermatozoides y la orina no pueden salir al mismo tiempo. Para entender esto, sólo intenta chiflar y cantar al mismo tiempo: son dos procesos independientes que tienen lugar en el mismo sitio.

La eyaculación tiene lugar durante el acto sexual (al introducir el pene en la vagina), pero también ocurre ante un estímulo en el pene (denominado masturbación) o en sueños sexuales.

Despertarse con la cama o la ropa interior mojada es también normal y es provocado por una eyaculación provocada por acumulación de semen.



Este fenómeno indica que los espermatozoides ya están listos para concebir un hijo. Sin embargo, éste tampoco es el mejor momento para hacerlo, ya que el adolescente todavía no ha completado su crecimiento físico y emocional, y todavía no es capaz de valerse por sí mismo.

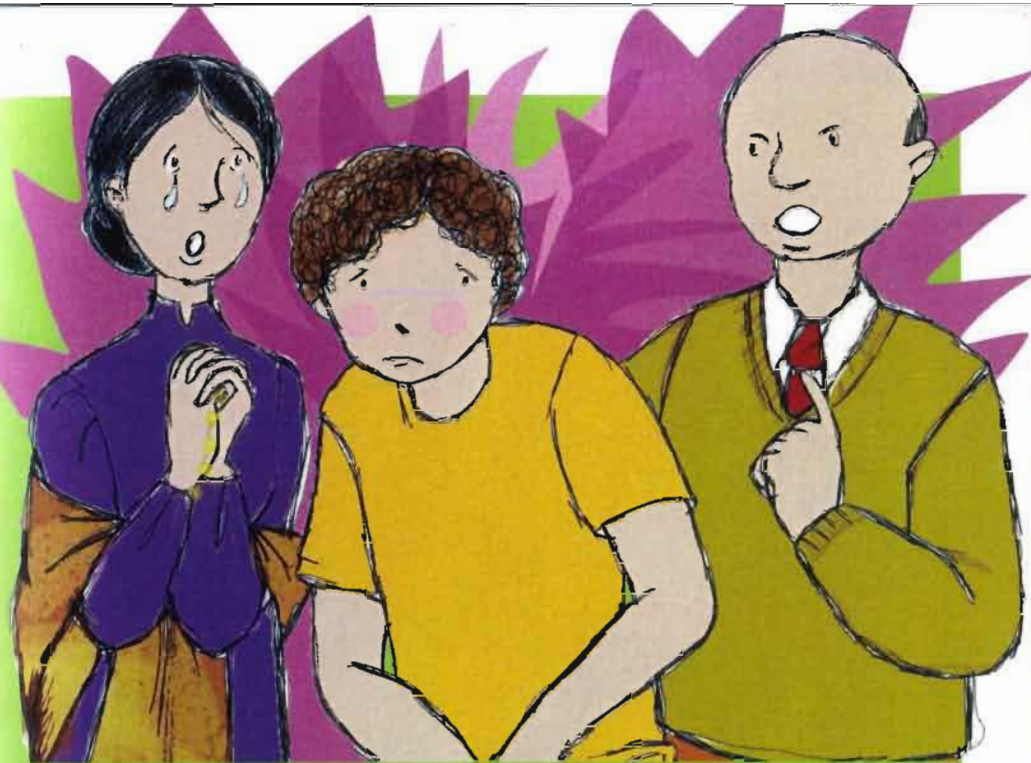
La producción de los espermatozoides en los testículos se inicia entre los 13 y 16 años aproximadamente y su número disminuye a partir de los 50 a 60 años.



El funcionamiento de las hormonas sexuales también hacen que se incremente el impulso sexual: mucha curiosidad hacia todo lo relacionado con el sexo, incluidas las sensaciones placenteras en el cuerpo y especialmente en los órganos sexuales. Esto lleva a los adolescentes a explorar y tocar sus genitales, con lo que descubren la gratificación o placer sexual.



A esta actividad se le llama masturbación y es una actividad frecuente y natural del ser humano. La masturbación no causa ningún daño físico o mental, aunque sí se vive con la idea de que el sexo es malo o es un pecado, entonces, la masturbación sí puede generar sentimientos de culpa



Los "juegos sexuales" son comunes en esta etapa de la vida y pueden ser muy variados: contar chistes, decir groserías, mostrarse los genitales para compararlos y hasta tocarlos, imitar escenas de la vida de los adultos o espiar.



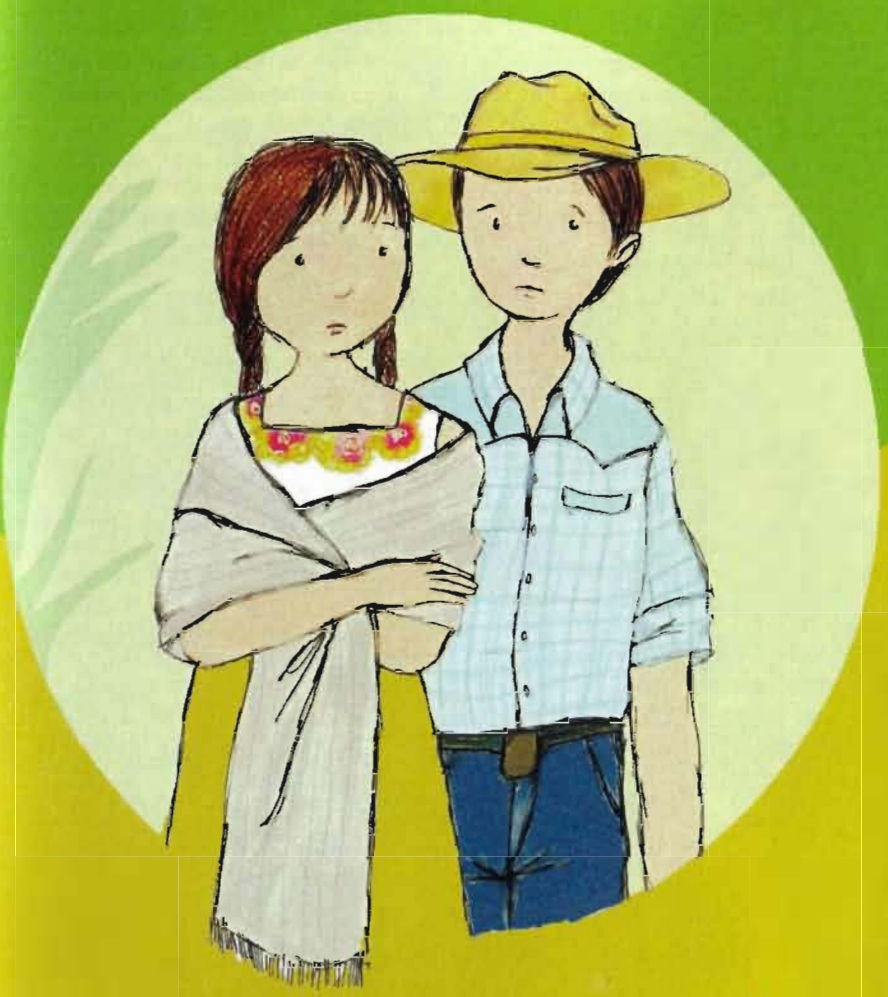
Todo esto es parte de la gran curiosidad sexual que se tiene a esta edad. Por eso, hay que estar informados para evitar males innecesarios; como por ejemplo, la preocupación por el tamaño de los órganos sexuales.




Busca información en materiales científicos y habla con tus padres o maestros. Así como el tamaño de los ojos no ayuda a ver más o menos a una persona, el tamaño del pene o los senos tampoco tiene nada que ver con la masculinidad, la femineidad o con el poder y la satisfacción sexual.



Hombres y mujeres adultos tienen la capacidad sexual para procrear hijos y para disfrutar del sexo, sobre todo si éste tiene lugar en el momento oportuno, el lugar adecuado, si se conocen bien y, sobre todo, si pueden responsabilizarse con lo que pueda generar la relación sexual.



En el campo, niños y niñas tienen un periodo muy corto de adolescencia y pasan muy pronto a ser adultos, enfrentándose bruscamente a las responsabilidades y labores que les corresponden. En la ciudad, los adolescentes tienen más tiempo para adaptarse al mundo de los adultos.



Los cambios en tus emociones hacen que también cambies en tu forma de pensar y de sentir. Esto puede descontrolar a los que te rodean, pero es una parte normal del desarrollo emocional de todo individuo.

A menudo, deseamos estar solos, nos sentamos a pensar y deseamos que nadie nos moleste.



Otras más, dejamos volar nuestra imaginación y empezamos a soñar con lo que quisiéramos en el futuro o también lo que deseamos hacer en nuestra vida.



En pocas palabras, debido a la acción de las hormonas, la sensibilidad hacia el medio ambiente que nos rodea se vuelve más fina y eso se ve reflejado en nuestros cambios de carácter que van de la alegría hasta el enojo en sólo unos minutos. Lo cual provoca confusión en los adultos, pero no sabemos explicar esos cambios.

La amistad es muy importante en esta etapa, es cuando los sentimientos son más puros y los fracasos también nos afectan más profundamente. La amistad es valorada, pues nos ayuda a identificarnos y compartir nuestras experiencias con otros. Por eso es tan importante escoger a nuestros amigos y amigas.





También en esta etapa descubrimos que, en medio de nuestros sentimientos, una amistad comienza a cambiarse en amor, un sentimiento desconocido pero que nos enfoca completamente en el otro sexo. Es algo tan raro que nos desconcierta y a veces nos confunde.

Tal situación trae encadenadas otras, como el querer verse mejor arreglados y con apariencia favorable a los demás, sobre todo ante quien nos atrae más.





Disfruta esta etapa de tu vida, vívela intensamente no olvides que saber es poder para que cuando seas un adulto autosuficiente y maduro, puedas decidir casarte o no, tener hijos o no, es decir, vivir la vida que tú quieras vivir.

Consultando a DON DOC

2

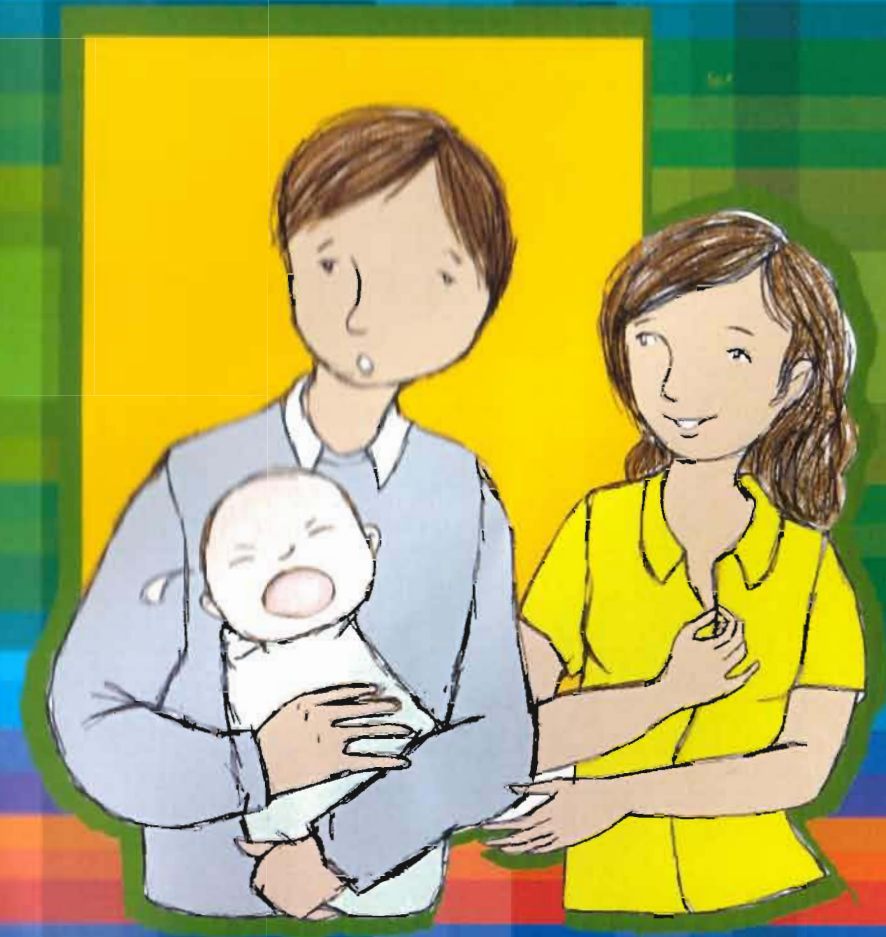
para 11 a
15 años

FECUNDACIÓN EMBARAZO Y PARTO



CORA te ofrece cuatro historietas coleccionables escritas por la Dra. Anameli Monroy, en donde podrás conocer temas como:

- Los cambios puberales y su impacto social
- La fecundación, embarazo y parto
- Los cuidados higiénicos necesarios para conservar la salud sexual
- La prevención del SIDA y de otras infecciones sexualmente transmisibles
- La toma de decisiones responsables respecto a la sexualidad
- La importancia de traer un hijo al mundo y cuándo es el mejor momento para hacerlo
- Instituciones a donde puedes acudir para mayor información



FECUNDACIÓN, EMBARAZO Y PARTO

Anameli Monroy

ediciones
ENDORA

Agradecemos el apoyo de:

Indesol
Instituto Nacional de Desarrollo Social



Fecundación, embarazo y parto



Cuando un hombre y una mujer ya son adultos deciden vivir juntos forman una pareja.

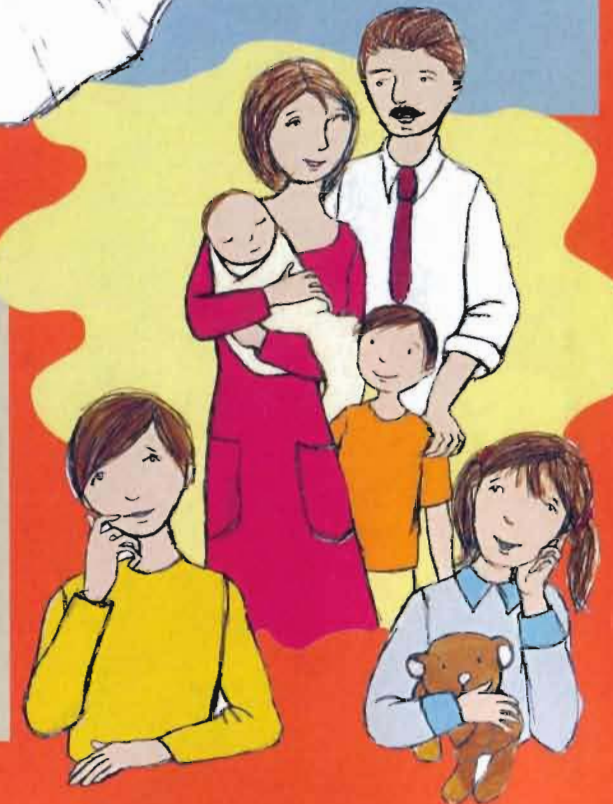
Esto implica responsabilidad, pues todo lo que hagamos o dejemos de hacer afecta a quien vive contigo.

En ocasiones las parejas deciden formar una familia más grande: es decir, deciden tener hijos.

Este paso es muy importante y hay que tomarlo con calma pues la vida de la pareja cambiará para siempre.

Decidir formar una familia es cosa de adultos: éstos toman sus decisiones de manera inteligente y personal, pero sin afectar a los que los rodean, ni a ellos mismos.

Conforme vamos creciendo vamos adquiriendo nuestros propios valores, pero también aprendemos a cuidarnos y cuidar a los que dependen de nosotros. En este caso, un hijo.



DR © 2008 Anameli Monroy
CORA, Centro de Orientación para Adolescentes
Ángel Urraza 1122
México, DF, 04000
cora.ac@prodigy.net.mx

Editora: Merari Fierro Villavicencio
Av. Pacífico 260 B-104
El Rosedal, Coyoacán, México DF
<http://www.endora.com.mx>
marthaarmida@gmail.com

Ilustración: Margarita Nava
Diseño: Livier Rodríguez
Primera edición: diciembre 2008

Bajo las sanciones establecidas por las leyes, queda rigurosamente prohibida, sin la autorización por escrito del titular del copyright, la reproducción total o parcial de esta obra.

Impreso en México



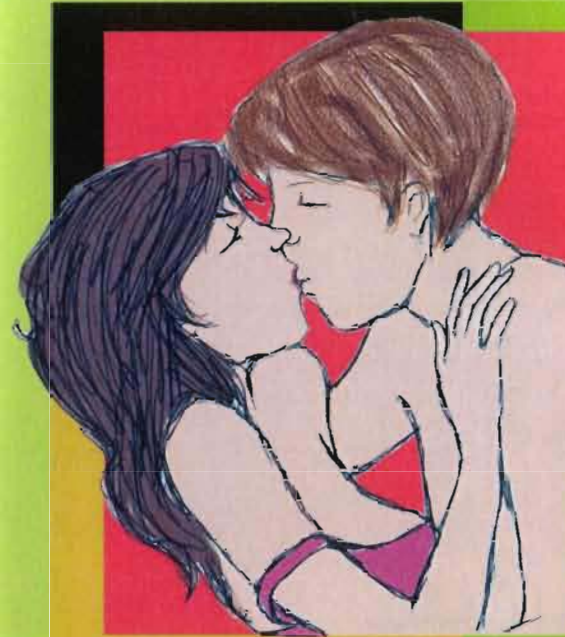
Al estar casado o vivir con tu pareja, la convivencia es muy intensa: se ven diario, trabajan para aportar lo necesario para la casa, y disfrutan el estar juntos.

Las demostraciones de amor de una pareja van desde el beso, la caricia y el decir cosas románticas. A veces también realizan el acto sexual como una muestra de amor y entrega de uno al otro, lo cual es muy placentero.



Cuando la pareja realiza el acto sexual sin ningún tipo de protección anticonceptiva, las células masculina y femenina (espermatozoide y óvulo) se unen concibiendo un nuevo ser.

La mejor edad para que la mujer se embarace es entre los 20 y 30 años. Antes o después se corren mayores riesgos de salud.



Durante el acto sexual, el pene se introduce en la vagina y finalmente los espermatozoides quedan depositados dentro de la mujer.



Desde la vagina los espermatozoides viajan hasta el útero donde pueden encontrar un óvulo maduro para ser fecundado.

Embarazo



Si no se usó ningún tipo de protección anti-conceptiva, entonces la mujer se embaraza, deja de tener su menstruación. Esto se debe a que la pared del útero recibe al huevo fecundado; al implantarse (anidar) el huevo, éste comienza a alimentarse de la mucosa y sangre que hay en el útero. Cuando éstos son utilizados, ya no pueden ser desechados en forma de menstruación.

El huevo entonces comienza a crecer: primero se divide en dos células, luego en cuatro y así hasta formar a un niño en más o menos 40 semanas (o nueve meses). Al nacer, el bebé estará formado por billones de células que surgieron de ese primer huevo.



Ahora al huevo se le llama embrión. Conforme pasa el tiempo, se le van formando su sistema digestivo, su corazón, vasos sanguíneos...

El embrión se alimenta de su madre a través de la placenta y para recibir oxígeno usa el cordón umbilical. Este cordón también le sirve para sacar los desechos, los cuales terminan siendo eliminados por la madre



Durante los nueve meses de su embarazo, la madre debe visitar al ginecólogo o partera. Éste le hará un examen físico mensual, además le dará consejos para que lleve a buen término su embarazo.



Es recomendable el ejercicio moderado para la madre (nunca excesivo o brusco). También es fundamental su alimentación diaria a base de alimentos nutritivos. De esta forma, el bebé crecerá sano y fuerte sin que la madre engorde o adelgace demasiado.



Es recomendable el ejercicio moderado para la madre (nunLos medicamentos deben ser evitados, y sólo deben tomarse con aprobación de su médico o una persona capacitada para ello.

Nacimiento

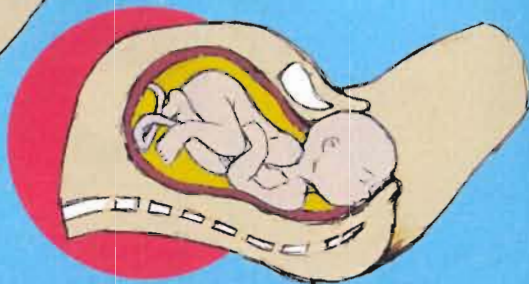
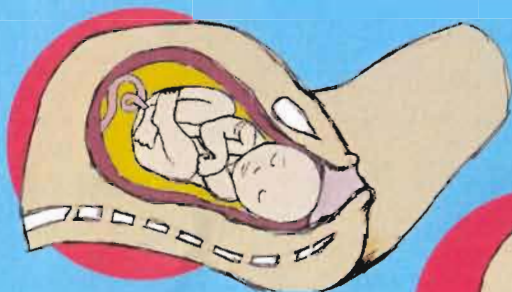
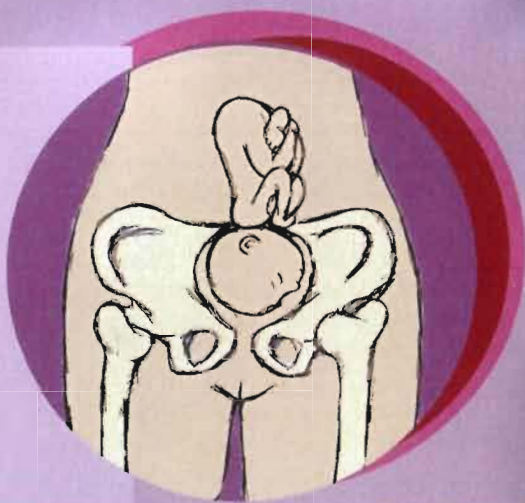
Mientras tanto, los padres hacen planes para cuando su hijo o hija nazca. Deciden el nombre, acondicionan su casa, y ahorran todo lo que pueden para poder pagar todos los gastos que tendrán con la llegada del bebé.

Cuando el bebé ya está listo para nacer, la madre empieza a sentir contracciones del útero: éstas son las señales de que el trabajo de parto ya ha iniciado. Las contracciones van en aumento, tanto de intensidad como de frecuencia, y pueden causar dolor (o no) en la madre.

Entre más información se tenga sobre los pasos que el cuerpo sigue para el nacimiento de su bebé, menos miedo tendrá la madre, y por tanto, menos dolor. Esto se puede aprender muy bien en cursos psicoprofilácticos, en libros o consultando al ginecólogo.



Con cada contracción el bebé se dirige un poco más hacia el canal vaginal. Casi siempre el bebé se desliza con la cabeza hacia abajo; su cabeza es suave y se puede amoldar para salir sin problema. Mientras el bebé está bajando, el orificio cervical (o sea, el sitio por donde entraron los espermatozoides nueve meses atrás) se va abriendo más y más para que pueda pasar el bebé. La vagina también se dilata o amplía.



Todo este proceso (que puede durar de 6 a 12 horas aproximadamente) genera en los padres un sinfín de emociones. Finalmente, la cabeza sale seguida de los hombros. Entonces el médico o partera le ayuda a sacar brazos y tórax con lo que el bebé termina sacando la cadera y las piernas.



Al nacer, el bebé sigue unido a la madre por el cordón umbilical. Para cortarlo, el doctor pone una pinzas en dos extremos del cordón para no salga sangre y lo corta sin que le duela ni al hijo ni a la madre.

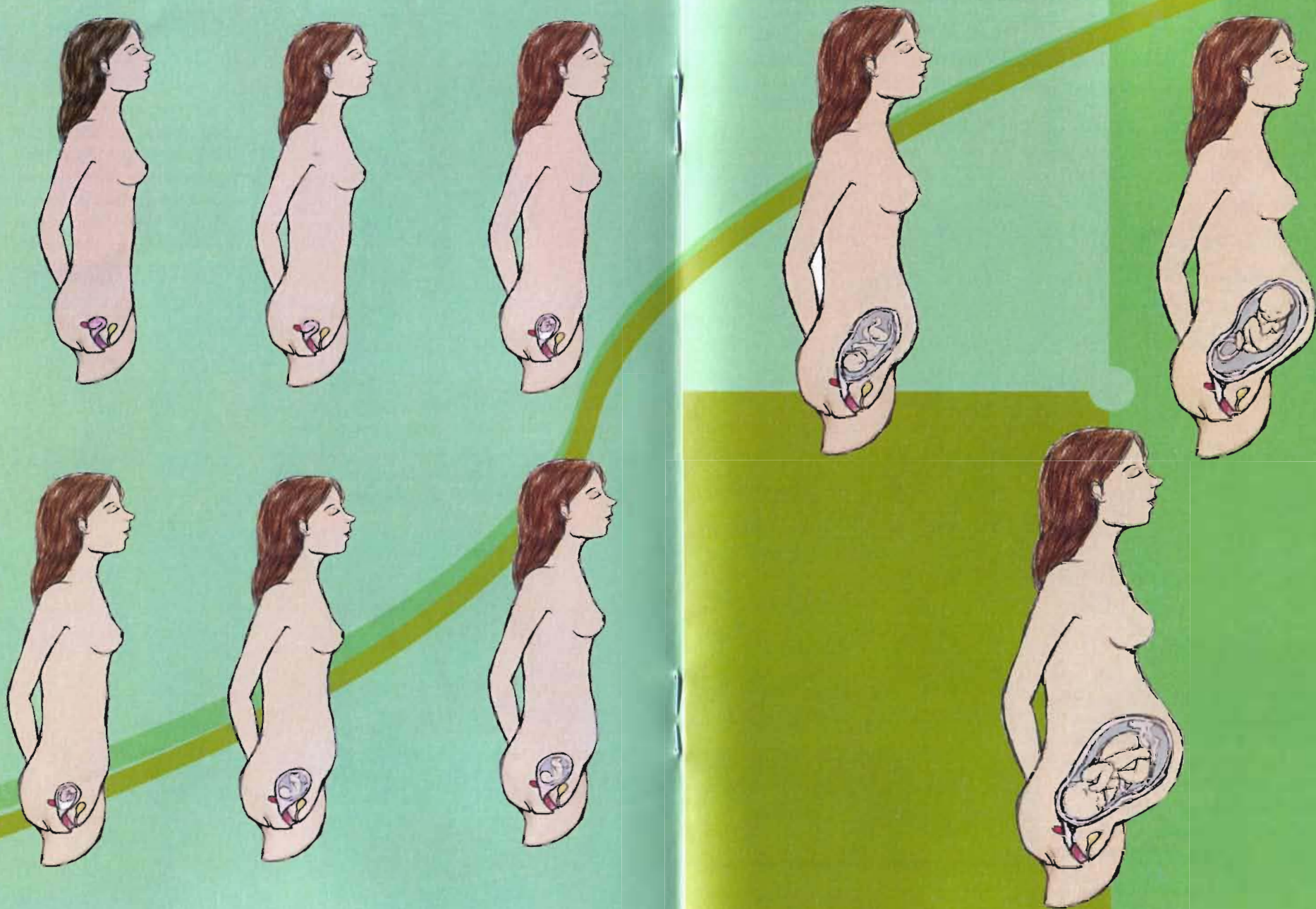
Lo que queda del cordón se amarra al niño para que se seque. Éste se caerá en unos días dejando sólo la cicatriz umbilical u ombligo.

Como última etapa del parto, la madre expulsa la placenta, la cual es revisada por el doctor para evitar algún contratiempo.



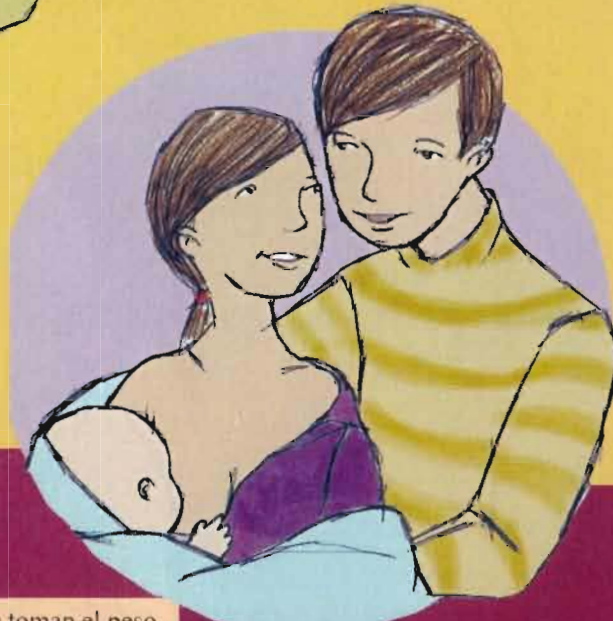
El niño nace con los ojos cerrados, pero los abre al poco tiempo. Puede respirar por sí solo: inicia este proceso al dar su primer grito, permitiendo la entrada y salida del aire a sus pulmones.

Proceso del embarazo





Aunque el recién nacido puede valerse por sí mismo en algunas funciones vitales, necesitará a sus padres por mucho tiempo para poder sobrevivir.



Una vez que lo revisan y toman el peso y medidas, regresan al bebé a la madre para que disfruten el estar juntos. La madre debe descansar lo más que pueda, pues el trabajo de parto provoca un gran desgaste.

La mejor alimentación que le pueden dar al recién nacido es la leche materna. Ésta se produce en las glándulas mamarias (senos, pechos o mamas). Desde su nacimiento, colocan al niño en el pecho de la madre para que empiece a chupar.

Lo primero que sale es el calostro, que es un líquido claro parecido al atole y que le da al bebé proteínas y anticuerpos.



En 36 a 48 horas se empieza a producir la leche. Con esto aumenta el tamaño de los senos de la madre, los cuales se llenan constantemente de acuerdo con la demanda del niño. A este proceso se le llama lactancia.

Los padres pueden decidir cuánto tiempo darle pecho a su hijo dependiendo de la condición física y necesidades laborales de la madre.




Alrededor de los 4 meses, los bebés, si el pediatra lo indica, pueden empezar a comer alimentos hechos puré, además de la leche materna.

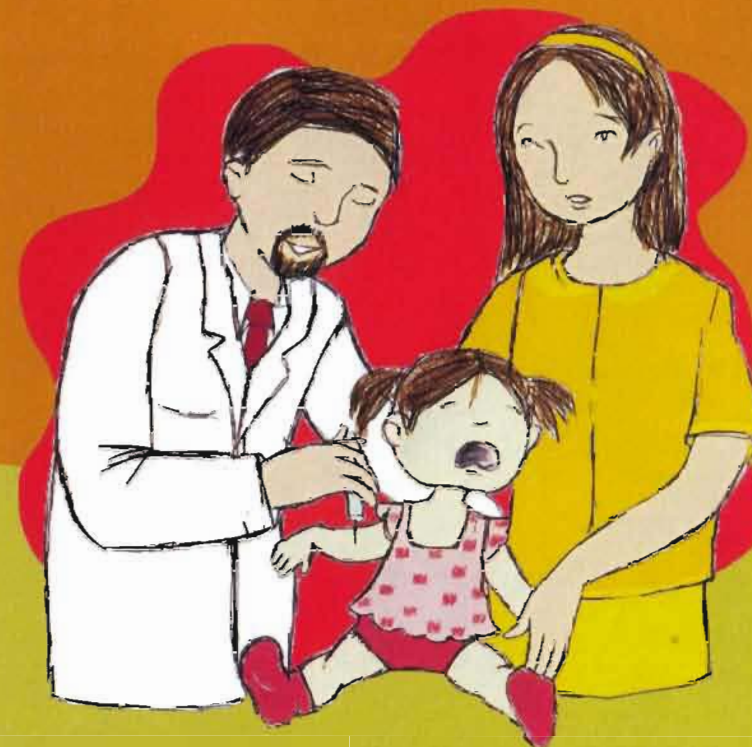


Los padres deben responsabilizarse de que el bebé tenga todos los cuidados que necesita (física y emocionalmente): una alimentación nutritiva, balanceada y limpia; vacunas para protegerse de enfermedades; horarios fijos para dormir tranquilo y durante suficiente tiempo; un cuarto limpio, aseado y ventilado, a buena temperatura; y siempre acomodarlo en diversas posiciones para que esté cómodo.



A stylized illustration of a father with short brown hair, wearing yellow and white striped pajamas, holding a crying baby. The background is dark blue with a large dark circle, a white crescent moon, and a white star. The father's eyes are closed, and the baby's mouth is open in a cry.

Para los padres, la salud de su hijo será muy importante, ya que unida al cariño y cuidados que ellos le brinden podrá crecer sano física, mental y emocionalmente.



Con el nacimiento de su hijo, la vida de la pareja cambia radicalmente. Ahora están unidos pero también tienen mayores responsabilidades.

Tal vez decidan volver a embarazarse. Para ello, lo mejor es tomar en cuenta recursos económicos y de tiempo del que dispongan.



Es conveniente dejar un espacio de 2 o 3 años para volver a embarazarse. De esta forma, el cuerpo de la madre se recupera totalmente, se le da mayor atención a cada uno de los hijos y se controla mejor el gasto familiar.

Para evitar embarazos no deseados, la pareja puede acudir a una clínica o centro de salud. Ahí le explicarán las diversas opciones para evitar la fecundación y seguir disfrutando las relaciones sexuales con su pareja.

Las opciones que existen pueden ser definitivas para ya no poder embarazarse (como la histerectomía o vasectomía) o temporales, para poder embarazarse cuando la pareja así lo desee (anticonceptivos, condones, diu...).



Formar una pareja y tener hijos es un paso muy importante en la vida de los adultos.

Ahora que eres joven, disfruta esta etapa de tu vida, ve aprendiendo a tomar tus propias decisiones y asume tus derechos y obligaciones.

Si conoces lo que quieres, llegarás a ser un adulto libre y lleno de vida.

Consultando a DON DOC

3

para 11 a
15 años

HIGIENE y SALUD SEXUAL



CORA te ofrece cuatro historietas coleccionables escritas por la Dra. Anameli Monroy, en donde podrás conocer temas como:

- Los cambios puberales y su impacto social
- La fecundación, embarazo y parto
- Los cuidados higiénicos necesarios para conservar la salud sexual
- La prevención del SIDA y de otras infecciones sexualmente transmisibles
- La toma de decisiones responsables respecto a la sexualidad
- La importancia de traer un hijo al mundo y cuándo es el mejor momento para hacerlo
- Instituciones a donde puedes acudir para mayor información



HIGIENE y SALUD SEXUAL

Anameli Monroy

ediciones
ENDORA

Agradecemos el apoyo de:

Indesol
Instituto Nacional de Desarrollo Social



DR © 2008 Anameli Monroy
CORA, Centro de Orientación para Adolescentes
Ángel Urraza 1122
México, DF, 04000
cora.ac@prodigy.net.mx

Editora: Merari Fierro Villavicencio
Av. Pacífico 260 B-104
El Rosedal, Coyoacán, México DF
<http://www.endora.com.mx>
marthaarmida@gmail.com

Ilustración: Margarita Nava
Diseño: Livier Rodríguez
Primera edición: diciembre 2008

Bajo las sanciones establecidas por las leyes, queda rigurosamente prohibida, sin la autorización por escrito del titular del copyright, la reproducción total o parcial de esta obra.

Impreso en México



Higiene y salud sexual





Para mantener sano tu cuerpo y también para vivir una vida placentera y feliz... el primer paso que tienes que dar es aprender cómo funciona tu cuerpo.



Si sigues ciertos pasos de higiene sexual en tu rutina diaria, lograrás que tu aparato sexual reproductor funcione tan bien como tus otros aparatos y sistemas del cuerpo.



Empecemos por los tres pasos más sencillos para hombres y mujeres:

- El baño diario (lavando especialmente los genitales externos).
- El cambio diario de ropa (interior y exterior).
- El uso de lociones y desodorantes. Si tu presupuesto te lo permite, aunque la limpieza diaria es suficiente.

Además de que todo esto te ayuda a conservar la salud, también tendrás un aspecto muy agradable...





El siguiente paso es comer bien. Y comer bien significa comer alimentos que te nutran como: leche, carne, huevos, pescado, verduras, frutas, pan, cereales, atún, pollo, granos y derivados (como lentejas, frijol o arroz) y también mucho agua purificada.

Es mejor comerlos en casa y así evitar ingerir en la calle alimentos que no estén limpios.

También hay que desayunar, comer y cenar más o menos a la misma hora. Así ayudas a tu digestión.



Otro paso es hacerte un examen médico general al año para que el médico explore tu cuerpo, haga exámenes de laboratorio y mida tu tensión arterial.

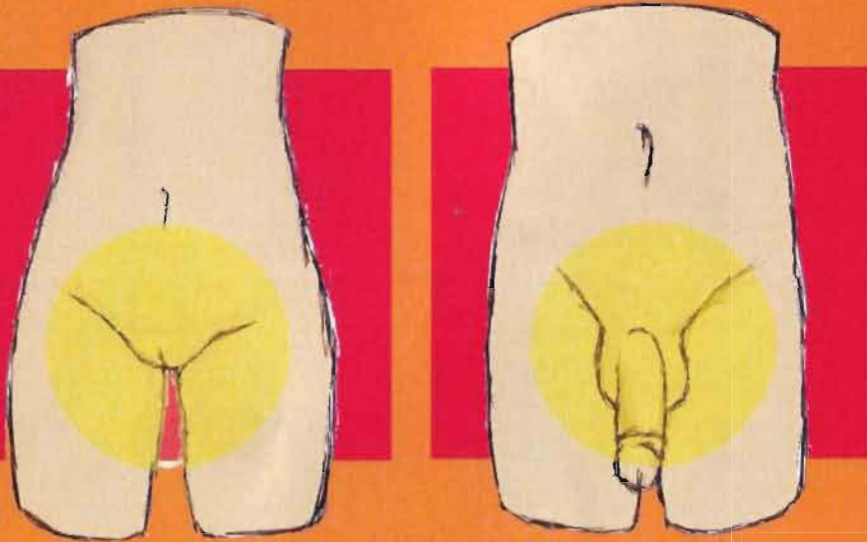
De este modo confirmas que estás sano o si necesitas atención especial.



Haz el deporte que puedas y que más te guste... y descansa. Así lograrás mantener una mente y cuerpo sanos, pero también podrás reponer las energías perdidas durante el día.



¿Te salieron algunos barros? ¡No te los toques ni te los exprimas! Menos si traes sucias las manos. Sólo lávate la cara dos veces al día. Y si esto no resulta... Pídele a un doctor que te revise por si necesitas un tratamiento especial.



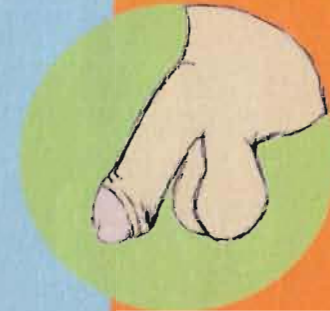
Si eres hombre, trata de ver tu cuerpo desnudo frente al espejo. Así verás cómo eres. Sabrás si estás bien o podrás detectar algún defecto a simple vista.

Tocas tus genitales para que revises si los testículos están a la misma altura y si no tienen tumoraciones (bolitas duras).

A veces pueden no estar dentro de sus bolsas de piel gruesas (escroto), esto lo debe saber el doctor lo más pronto posible.

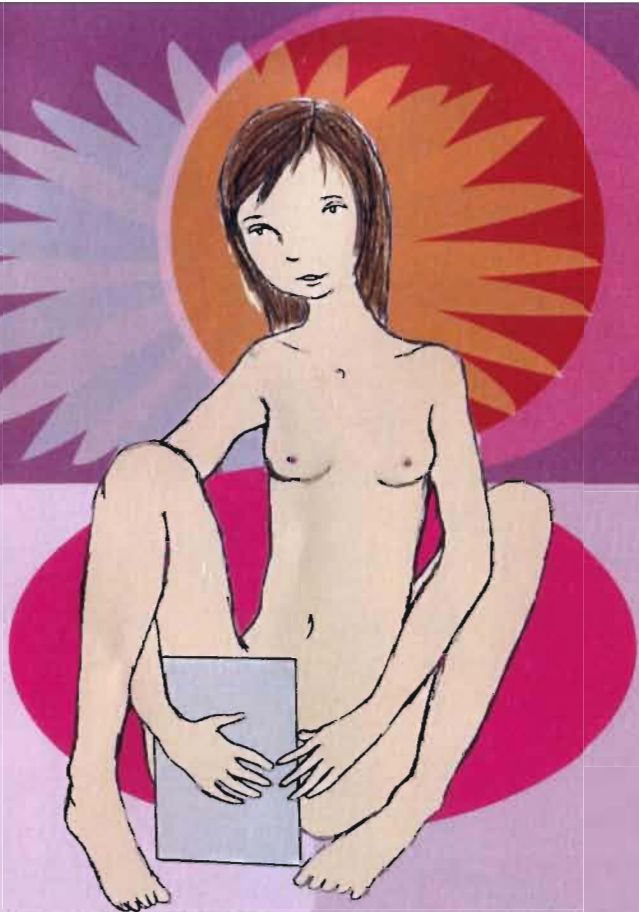


No olvides lavarte las ingles, la piel que recubre los testículos, el pene y bajar la piel que cubre el prepucio para que quedes bien limpio.



También hay que ver si puedes replegar hacia tu cuerpo la piel (prepucio) que cubre la cabeza del pene (glande). Si esto no sucede es importante consultar al médico para que te oriente qué hacer.





Si eres mujer, también la única forma de que conozcas tu cuerpo es mirándolo y tocándolo tú misma. Párate frente a un espejo, puede ser de cuerpo entero o por partes, como te sea más fácil.

Puedes ver tus genitales externos si colocas un espejo en la tapa del baño, sobre un banco o una silla. Montada sobre el banco y sin pantaletas podrás ver los pliegues inguinales y la vulva.

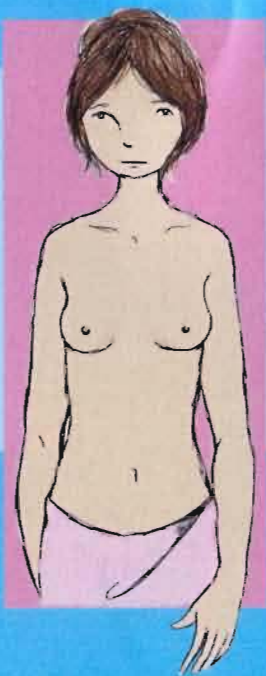


Luego, con tus dedos separa los labios mayores y menores: así verás el clítoris, la entrada de la vagina, el meato urinario (orificio de salida de la orina) y más atrás, el ano.

Además del lavado de todo el cuerpo, debes poner especial atención en el aseo de los pliegues inguinales, labios mayores, menores y mucosas.

También, después de realizar tus necesidades fisiológicas (obrar, evacuar) debes limpiarte con el papel de baño de adelante hacia atrás. Después, lávate las manos.



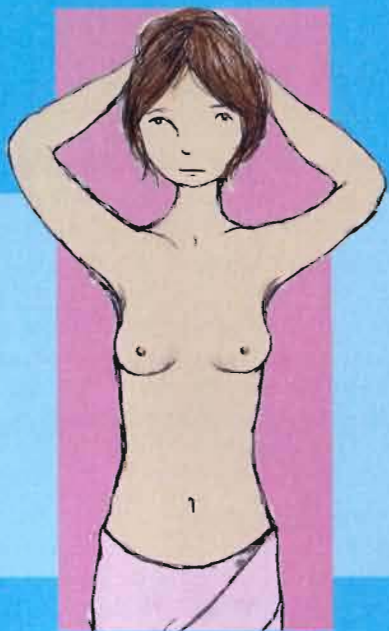


Si conoces bien tu cuerpo, podrás ver y avisar a tu mamá cuando notes algo que te parezca extraño.

Por ejemplo, debes observar tus senos (mamas). Cada mes, después de menstruar, colócate frente a un espejo, desnuda de la cintura para arriba, de preferencia donde haya mucha luz.

1. Observa si hay algún cambio en el tamaño, forma o color de tus senos o pezones.

2. Pon tus brazos sobre la cabeza y observa si hay hundimientos o arrugas en la piel de los senos.



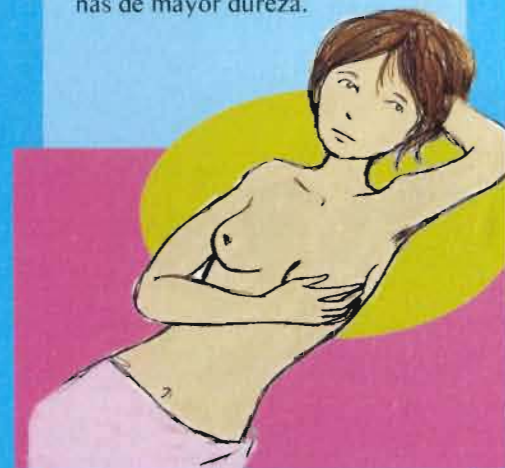
3. Acuéstate boca arriba poniendo un bulto pequeño debajo del hombro izquierdo.

4. Coloca la mano del mismo lado debajo de la cabeza. Con la mano derecha toca el seno de la base hacia el pezón en forma circular (en el sentido de las manecillas del reloj) y trata de sentir si hay algunas tumoraciones (bolitas).

6. Repite los mismos pasos para explorar el seno del lado derecho. (Nunca te examines el seno con la mano del mismo lado.)

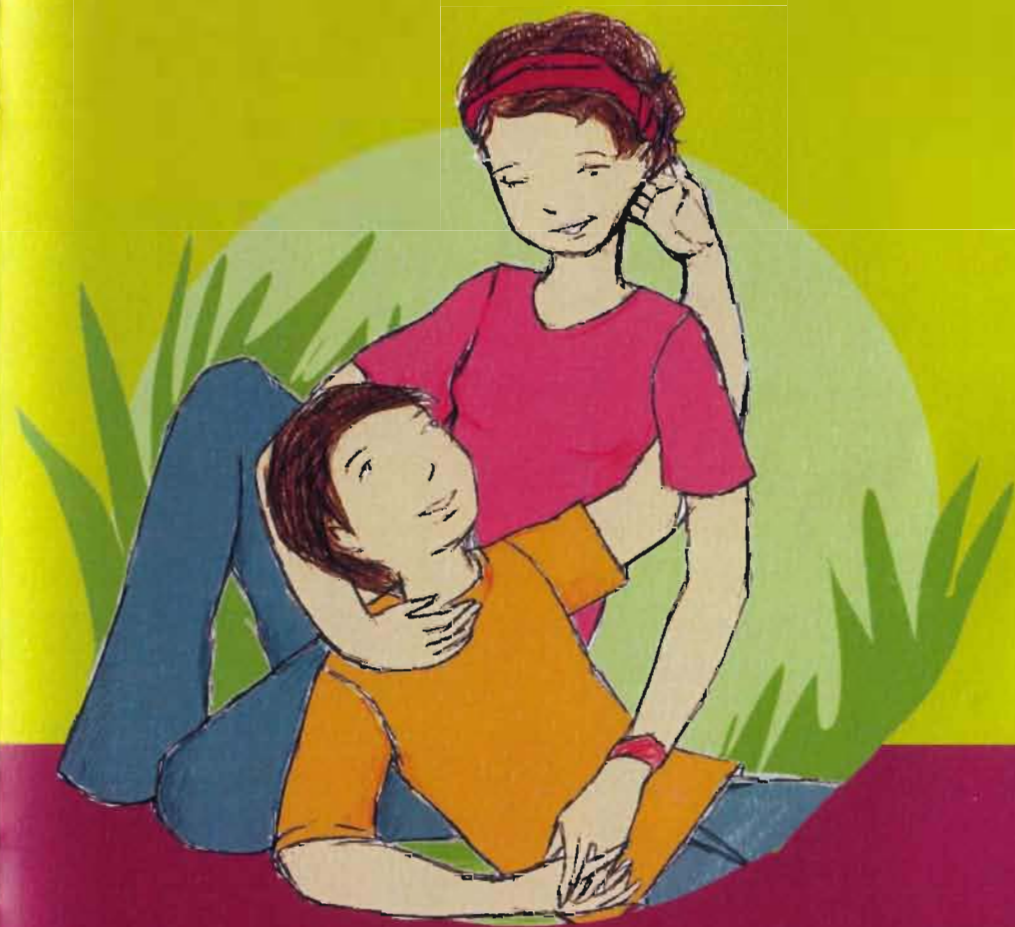
Si notas algún cambio en tus senos, como tumoraciones, cambios en la areola y pezón (como el color o escamas), o la salida de líquido de cualquier color a través de los pezones, debes visitar a tu médico lo antes posible.

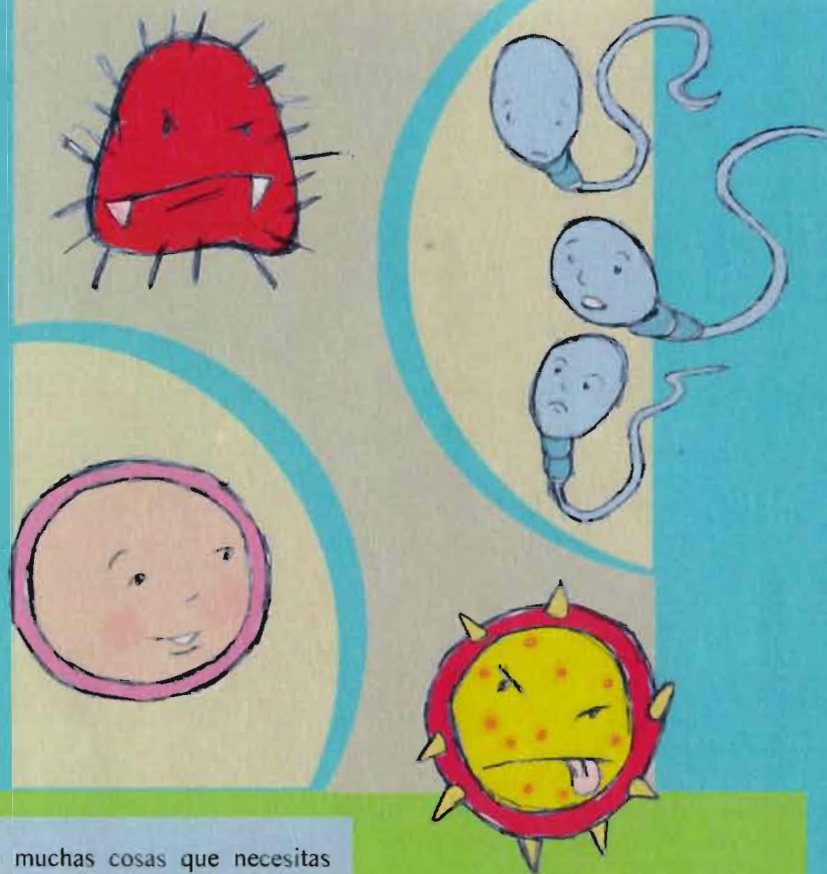
5. Enseguida baja el brazo izquierdo al nivel del cuerpo y con la mano derecha busca zonas de mayor dureza.



Evita las curaciones caseras y autoprescribirte medicinas.

Infecciones sexualmente transmisibles





Hay muchas cosas que necesitas pensar antes de decidirte a iniciar relaciones sexuales: si tu pareja es la persona correcta, si éste es el momento adecuado en tu vida e inclusive, cómo te sentirías si la relación se rompe.

Si en algún momento decides mantener relaciones sexuales, necesitas pensar cómo prevenir un embarazo y cómo protegerte de contraer una infección de transmisión sexual (ITS).

Las infecciones de transmisión sexual, son padecimientos del ser humano que se transmiten por medio del contacto sexual entre una persona enferma y una persona sana. Deben atenderse inmediatamente y cuidar de no contagiarlas.



Existen varias enfermedades de transmisión sexual: sífilis, gonorrea y papiloma humano (para este último ya hay vacuna para hombres y mujeres a partir de los 9 años); así como el chancroide, infecciones por clamidias, síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA), la hepatitis B, C y D y herpes genital.



¿Sabes cómo puedes evitar contraer infecciones transmitidas sexualmente?

1. Trata de tener tu primera relación sexual lo más tarde posible, hasta que hayas madurado física y emocionalmente.

Recuerda: es preferible una sola pareja estable (es decir, evita cambiar constantemente de pareja).

2. Si decides tener una relación sexual, usa de modo correcto un condón o preservativo en cada relación.

3. Tan pronto como termine el acto sexual, orina y lava tus genitales con agua y jabón. No deben usarse duchas vaginales pues suben los espermatozoides. Lavarse es bueno pero por higiene y no evita el VIH

4. Evita caricias o el acto sexual con alguien que esté enfermo sexualmente o que haya estado con alguien que tenga una infección de este tipo.

5. Si notas algún cambio en tu cuerpo o funcionamiento, ve inmediatamente con tu médico. Y trata de que tu pareja también vaya al médico.





¿Qué es verdad y qué es mentira acerca del SIDA?

El Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA) es una enfermedad infecciosa y mortal porque hace que el organismo pierda sus defensas naturales... y así cualquier enfermedad puede atacarlo. Al agente causante del SIDA se le denomina Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH).

El Sida se transmite por contagio de una persona infectada a otra sana a través de la sangre, el semen o las secreciones vaginales.

El sida no se transmite por compartir jeringuillas, agujas, y material de aseo como hojas de afeitar, cepillos de dientes, utensilios de manicura, pedicura, pero no es higiénico intercambiar o reusar ninguno de estos objetos.

Asimismo en las relaciones sexuales con penetración, sobre todo si es anal, el riesgo aumenta si existen lesiones o heridas por las que pueda penetrar el virus.

Se considera que no existe riesgo en las transfusiones de sangre, ya que actualmente están controladas por el sistema sanitario.

Aunque, gracias a la investigación, ha aumentado la esperanza y calidad de vida de los afectados, todavía no existe ningún remedio para su curación, por lo que la prevención sigue siendo la mejor defensa contra el VIH.



Si sabes que quien te gusta es portador de VIH, hablen con un médico para que les de todo tipo de precauciones además del uso del condón.



Un problema mayor del SIDA es que una persona contagiada puede ignorar que está infectada, a menos de que se haga exámenes para detectarlo.

El SIDA puede aparecer a los 5, 10 años o más y no se nota. Se requiere de la prueba de Elisa para saberlo y esto es hasta después de los 3 a 6 meses después de la última relación que tú o tu pareja hayan tenido. Por ésta y otras razones hay que usar el condón de acuerdo a las instrucciones.

Esta persona puede darse cuenta de que tiene el virus hasta entre 4 y 5 años después. ¡Y mientras tanto puede contagiar a otros sin saberlo!

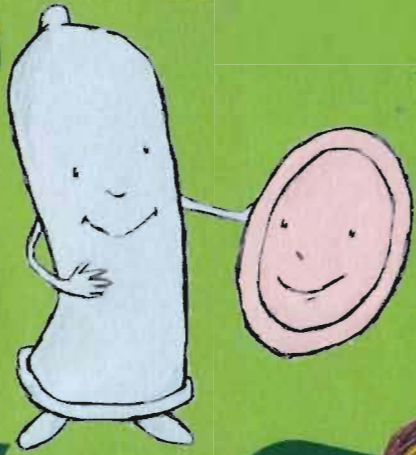
El SIDA no se transmite por dar la mano al saludar, por estornudar o toser, por besar; tampoco da por picaduras de insectos

El SIDA sí se transmite por:

- Tener caricias sexuales con intercambio de líquidos sexuales o contacto sexual íntimo, sin usar adecuadamente un preservativo (condón) con personas que están infectadas, aunque ellas no lo sepan.
- Por usar agujas ya utilizadas que pudieran estar contaminados con sangre de un enfermo de SIDA.
- Por transfusiones de sangre contaminada con el virus del SIDA.
- De una mamá enferma de SIDA a su bebé recién nacido (a través de la leche o de la placenta)

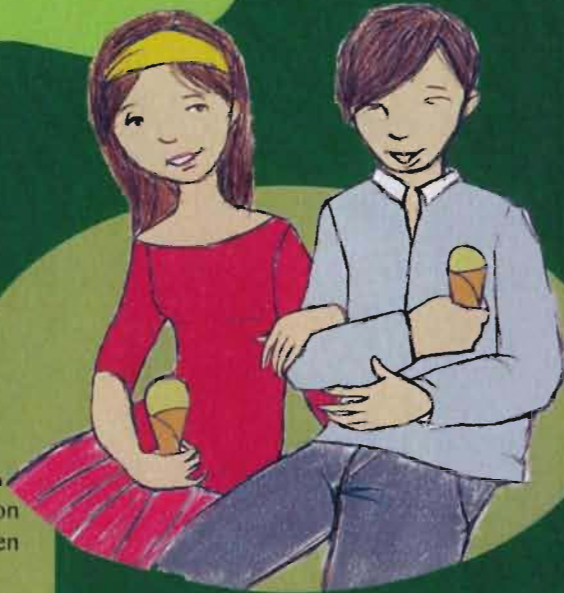


Cada vez que tengas relaciones sexuales usa condón, aún cuando estés seguro (a) de que tu pareja vale la pena para una relación larga y duradera.



Así que, ¡jojo! cuando tengas contacto sexual íntimo, hazlo con alguien que conozcas y de quien sepas que está sano.

Evita contactos casuales con personas que tengan varias parejas sexuales o de las que no sepas el tipo de vida íntima que han llevado durante los últimos años.





CORA te ofrece cuatro historietas coleccionables escritas por la Dra. Anameli Monroy, en donde podrás conocer temas como:

- Los cambios puberales y su impacto social
- La fecundación, embarazo y parto
- Los cuidados higiénicos necesarios para conservar la salud sexual
- La prevención del SIDA y de otras infecciones sexualmente transmisibles
- La toma de decisiones responsables respecto a la sexualidad
- La importancia de traer un hijo al mundo y cuándo es el mejor momento para hacerlo
- Instituciones a donde puedes acudir para mayor información

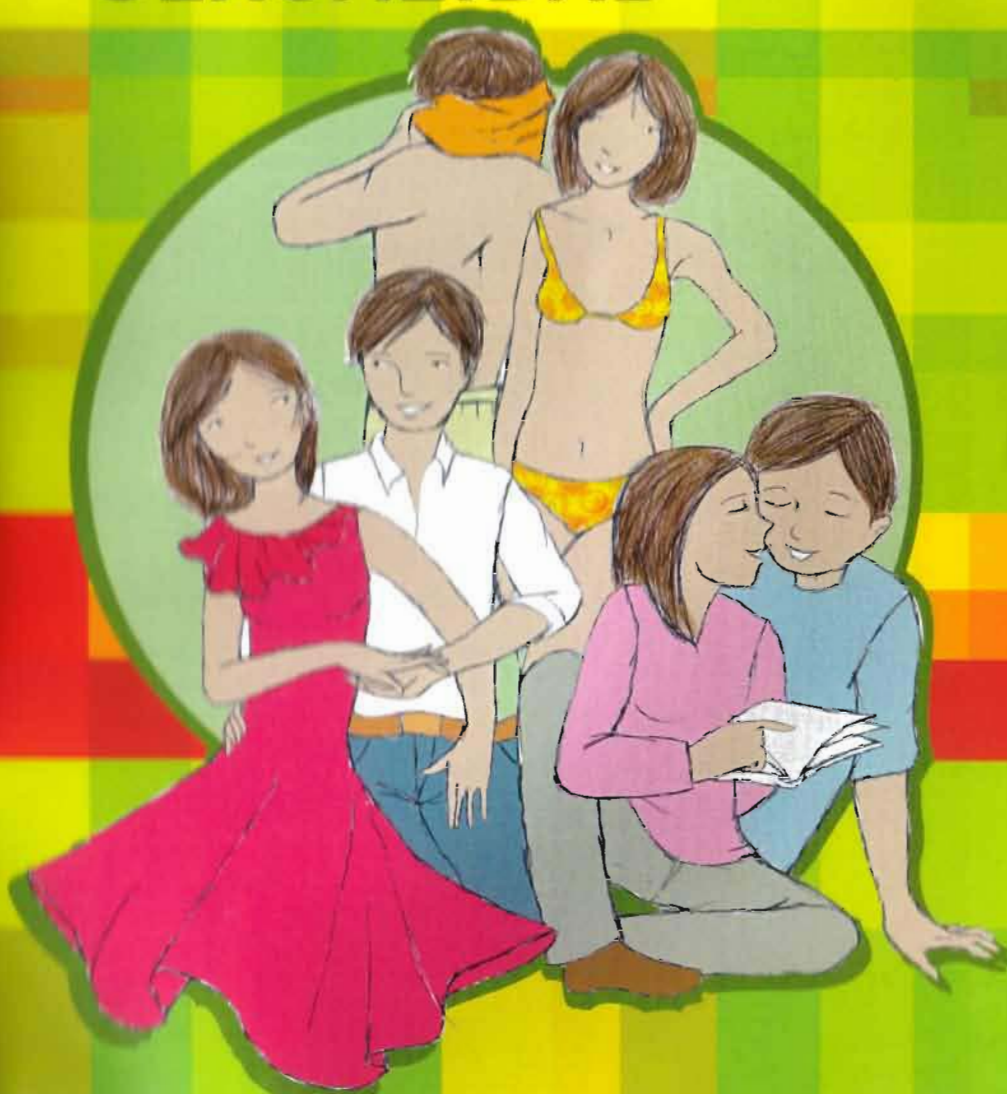


Consultando a DON DOC

4

para 11 a
15 años

ADOLESCENCIA Y SEXUALIDAD



ADOLESCENCIA y SEXUALIDAD

Anameli Monroy

ediciones
ENDORA

Agradecemos el apoyo de:

Indesol
Instituto Nacional de Desarrollo Social



ADOLESCENCIA y SEXUALIDAD



DR © 2008 Anameli Monroy
CORA, Centro de Orientación para Adolescentes
Ángel Urza 1122
México, DF, 04000
cora.ac@prodigy.net.mx

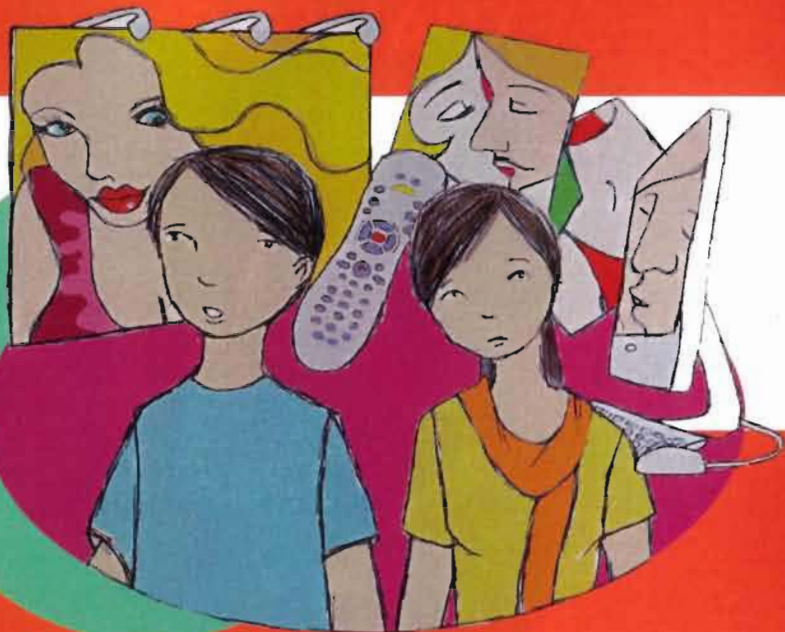
Editora: Merari Fierro Villavicencio
Av. Pacífico 260 B-104
El Rosedal, Coyoacán, México DF
<http://www.endora.com.mx>
marthaarmida@gmail.com

Ilustración: Margarita Nava
Diseño: Livier Rodríguez
Primera edición: diciembre 2008

Bajo las sanciones establecidas por las leyes, queda rigurosamente prohibida, sin la autorización por escrito del titular del copyright, la reproducción total o parcial de esta obra.

Impreso en México

La adolescencia, como toda etapa de crecimiento de la vida humana, es un periodo de la vida entre la infancia y la edad adulta y puede durar entre los diez y diecinueve años.



En este período surgen sensaciones e impulsos de tipo sexual que se encuentran relacionados con los cambios biológicos que enfrentan todas y todos las adolescentes. Los cambios hormonales provocan que se tengan deseos y fantasías eróticas, que se quiera sentir placer físico a través del propio cuerpo y del cuerpo de otros, especialmente de quien te gusta.

La forma de vivir estos cambios y procesos tiene que ver con características personales (como el sexo, la edad o la personalidad) y sociales (la cultura, el nivel educativo, la religión, etc.), así como con las reacciones y demandas del mundo que te rodea.

Por ejemplo, en las ciudades, el joven necesita enfrentar nuevos estilos de vida para aprender a sobrevivir por sí mismo. En cambio, en el campo, el joven pasa rápidamente de ser un niño a asumir el papel de un adulto, con todas sus responsabilidades.





Recordemos que la sexualidad se encuentra presente durante toda la existencia humana, pero en la adolescencia se vive y manifiesta de manera intensa a como se expresa en otras etapas de la vida. Los cambios físicos que se experimentan en esta etapa tienen la finalidad principal el poder tener hijos en un futuro.



El empezar a conocerte y conocer a los otros es muy emocionante. Generalmente en la mitad de la adolescencia se vuelven más comunes las relaciones de noviazgo, que son cortas pero muy románticas e intensas. Más adelante, las relaciones amorosas se vuelven más duraderas y estables, caracterizadas por una mayor preocupación por lo que siente y desea la pareja.

Durante la adolescencia se consolida la identidad sexual, es decir, la forma en que una persona se siente, en lo más íntimo de su ser, como hombre o como mujer. La identidad sexual también aclara las ideas, sentimientos y significados que se tienen con respecto al propio sexo y al otro sexo.



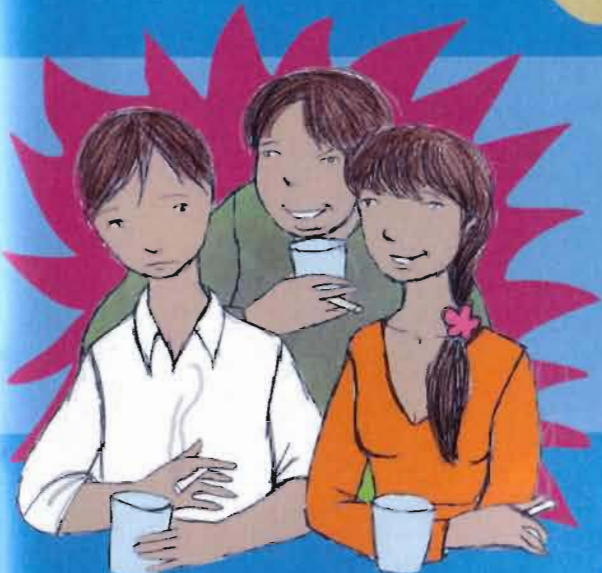


Estas sensaciones generalmente te toman por sorpresa, por eso la angustia, el temor, la incertidumbre y la confusión revolotean en tu cabeza, más aún si no se tiene la información necesaria para comprender mejor lo que te está pasando, o si no se cuenta con personas confiables que te puedan escuchar y orientar seriamente.

Resulta común que, en los primeros años de la adolescencia, las y los jóvenes se aislen un poco del mundo que les rodea, prefiriendo pasar más tiempo a solas consigo mismas/os. Esto se encuentra relacionado con la sensación de incomodidad con el cuerpo por lo rápidos y fuertes que son los cambios. Es aquí cuando vuelve a aparecer la masturbación y las fantasías (o “soñar despierto”) que permiten liberar los deseos e impulsos sexuales que se están sintiendo.



Entre más creces, la curiosidad sexual aumenta, y con esto la presión de algunos amigos y adultos para que empieces a tener relaciones sexuales, fumes, bebas o uses drogas, para que te sientas mayor o más interesante.





Conviene desterrar de una vez por todas esas falsas creencias que asocia el consumo de drogas con el aumento del deseo y la potencia sexual. La realidad confirma día a día que, tras los primeros efectos aparentemente de euforia, todos los tóxicos ingeridos, inyectados o inhalados, no sólo inciden negativamente en la calidad de las relaciones sexuales, sino que su adicción puede provocar secuelas muy graves para la sexualidad y la salud en general.



El argumento de “ya eres hombre o mujer” para que pruebes cosas nuevas es totalmente falso.

El llegar a ser hombre o mujer lleva muchas acciones diarias en tu casa y escuela. Pero sobre todo, implica que estás seguro de lo que sientes y quieres.



A veces puede ser difícil decir “no” a la presión de los demás por miedo a que se burlen de ti. La mejor lección que la adolescencia te puede dar es demostrarles a los demás que quieres y puedes cuidar de tu cuerpo y mente: que vas a hacerte cargo de ti.

Por ello, es bueno buscar apoyo en tus padres, maestro o algún adulto que pueda orientarte en cómo decir “no” sin tener problemas.





Vivir lo placentero de lo amoroso es, sin duda, la experiencia más humana. Por lo mismo, hundirse en las caricias es, al mismo tiempo, demanda y exigencia que con facilidad pueden rebasar los límites que tú quieres. La relación sexual puede producir gran placer si ambos están de acuerdo y se entienden, pero también puede generar gran frustración si la realizas con la persona inadecuada, lugar o momento.



Si tienes relaciones sexuales, tienes siempre riesgo de embarazo y de ITS (infecciones de transmisión sexual). Recuerda que al realizarse el acto sexual, el hombre deposita en la mujer sus espermatozoides. Si uno de estos llega al óvulo de la mujer entonces se genera una vida nueva. El mayor riesgo es el que corren aquellos que tienen relaciones mientras cruzan los dedos y piensan: "A mí no me va a pasar", ¡pero puede pasar!



Tener un hijo cuando todavía se es un adolescente tiene varias consecuencias:



- Riesgo para la salud de la futura madre, pues su organismo terminará de desarrollarse totalmente hasta que tenga 20 años.



- Riesgo para la salud del hijo, pues tendrá que crecer dentro de un cuerpo (el de la madre) que todavía no está listo para el embarazo y el parto.

- El niño nacerá de una mujer y un hombre que todavía no están preparados emocionalmente para educarlo como se merece.



- Abandono de la escuela por parte del padre, pues tendrá que trabajar para mantener a su pareja e hijo. Esto también repercute en su preparación futura, lo cual le impedirá mejorar su situación económica y emocional.



- Abandono de la escuela por parte de la madre para poder atender a su hijo. Esto repercute en su vida futura pues no podrá prepararse para el futuro, y por tanto, no podrá ser independiente económica y emocionalmente.

- Muchas veces, la mujer tiene que enfrentar esta situación sola porque el padre del bebé no se responsabiliza.





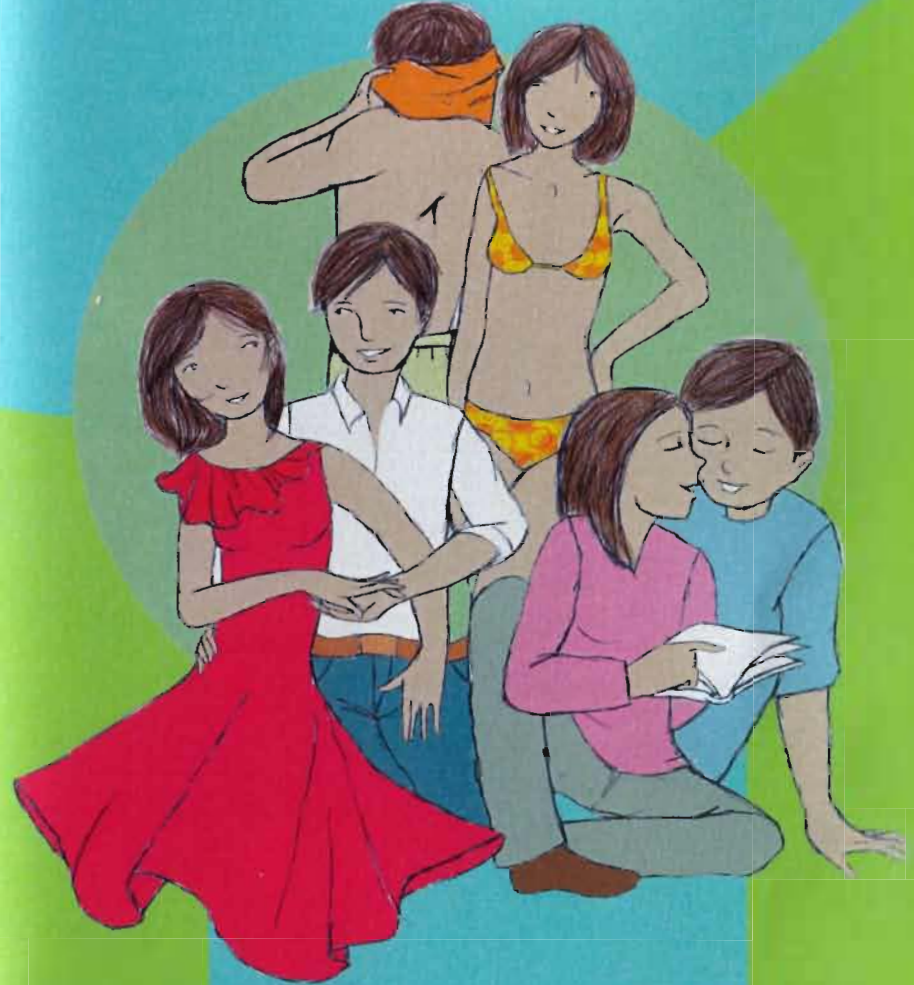
Antes de empezar a tener relaciones sexuales toma en cuenta que esto puede tener diferentes significados para cada individuo. Puede ser para ti un placer físico, excitante, romántico o apasionado; puede crear un fuerte vínculo de amor con tu pareja. Sin embargo, si las cosas no resultan como esperabas, también puede ser una experiencia poco gratificante e incluso desagradable.

El excitante mundo desconocido de la sexualidad al que se enfrentan requiere, antes de la experimentación y la aventura gozosa, reflexión y conocimiento: reflexión acerca de lo que implican las relaciones sexuales sin información sobre los anticonceptivos, y el conocimiento mutuo de la pareja que se adquiere a través de la confianza para hablar sobre cómo se va a hacer antes de tomar alguna decisión.





En estas épocas también surge la preocupación por decidir si se tienen relaciones sexuales vaginales, orales o anales (por lo que además de asumir el riesgo del embarazo está el riesgo de las ITS). Las primeras experiencias sexuales suelen ser fuente de preocupaciones para los jóvenes. Si la familia ha transmitido mensajes y actitudes positivas respecto a las relaciones sexuales, el adolescente podrá disfrutar de ellas con la pareja elegida sin remordimientos o ansiedades.



La seducción responsable no se basa en el engaño o el apresuramiento oportunista, sino en el mutuo conocimiento y la aceptación sincera del otro como pareja sexual, lo que incluye que entre ambos se discuta y se decida qué método anticonceptivo utilizar. Para ello debes informarte muy bien en fuentes confiables como libros o folletos de la Secretaría de Salud.



Te preguntarán: ¿Cuándo es el mejor momento para empezar a tener relaciones sexuales? Aunque cada quién es diferente y también sus condiciones de vida varían, en general, podemos decir que lo mejor es posponer el tiempo para empezar a tener relaciones sexuales.



Y si estás decidido, entonces toma en cuenta:

- Si tu organismo y el de tu pareja ya estén completamente desarrollados,
- Si conoces bien tu cuerpo y el del otro sexo en cuanto a su funcionamiento: infórmate,
- Si tus emociones no cambien bruscamente día con día o de un momento a otro y sabes bien lo que quieres y buscas en la vida,
- Si tu relación con tu pareja ya lleva tiempo, si están seguros de amarse y respetarse; si ya están preparados para responsabilizarse ante un embarazo en caso de que el método anticonceptivo falle.
- Si ya tienes modo de ganarte la vida a través de tu propio trabajo,
- Si conoces los métodos de prevención del embarazo y también las infecciones de transmisión sexual,
- Si estás seguro de que la relación sexual no causará culpa o miedo en ti o en tu pareja,
- Si estás seguro de desearlo y no lo haces sólo por curiosidad o por agredir a alguien más,
- Si lo haces para sentirte adulto, lo cual es falso,
- Si estás dispuesto a enfrentar esta situación ante quienes te rodean,... entonces, adelante. De lo contrario, es mejor esperar a que tu cuerpo y menten disfruten el presente para que te prepares mejor para la siguiente etapa: la vida adulta.



La adolescencia es época de acomodados y de encuentros, pero esto lo has vivido desde el momento del nacimiento en adelante, cada mujer y cada varón deben cambiar.

Ejercita tus pensamientos, aprende a moderar tus emociones, a responsabilizarte por tus acciones y a tomar las decisiones que más te convengan, con las que te sientas mejor sin lastimarte a ti o a los que te rodean.

Esto toma tiempo, pero al prepararte y al fantasear, idear, imaginar irás armando tu destino. No olvides que hoy estás construyendo las realidades concretas de lo que serás en el futuro.

