



EL LIBRO DE LA PUBERTAD



La mejor guía inclusiva acerca
del crecimiento para niños



Dra. Tessa Commers



¿QUÉ ES LA PUBERTAD?

¡La pubertad te da la bienvenida! Se trata de una época especial de tu vida en la cual tu cuerpo pasará por un montón de cambios. Puede que estos cambios se sientan raros, sorprendentes, incómodos y emocionantes, pero todos forman parte de una transformación mayor: que tu mente y tu cuerpo sean cada vez más adultos. Puede que empieces a notar algo diferente en ti, en tus amistades o en quienes van en tu salón. Cuando las cosas se ponen un poco incómodas, recuerda que todos estos cambios son normales y saludables.

¡DIME MÁS!

El cuerpo cambia mucho durante la pubertad. Produce vello en lugares peculiares, aumenta en estatura y se prepara para relaciones maduras. Tu olor, tu piel y tu figura también cambian. Pero no te preocupes, no ocurre de un día para otro. La pubertad avanza bastante lento para que puedas manejarla.



PROTECCIÓN SOLAR

Durante la pubertad quizás veas más pecas o zonas oscuras en tu piel. Aunque no puedes prevenirlas del todo, siempre es una buena idea usar protección solar. Aplícala regularmente en toda tu piel, ¡y úsala en tu rostro incluso en invierno!

¡CRECÍ! Y PUEDO PROBARLO

Imagina que estás preparando una pizza. Tu primer paso es hacer un círculo grande y plano con la masa. Si estiras la masa muy rápido, se romperá, así que trabajas lenta y suavemente.

Algo parecido ocurre con tu piel. Has estado creciendo muy lento durante toda tu vida, y tu piel ha podido estirarse suavemente y expandirse contigo. Pero, durante la pubertad, puede que tu piel se estire muy rápido, especialmente en un estirón o con el desarrollo de caderas y senos. La piel no se rompe por completo, como la masa de la pizza, pero algunas capas pueden tener daño permanente. Esto genera líneas llamadas “estrías”. Las estrías pueden ser rojas, más oscuras, o más claras que tu piel, son parte normal de una pubertad sana y pueden desvanecerse con el tiempo.

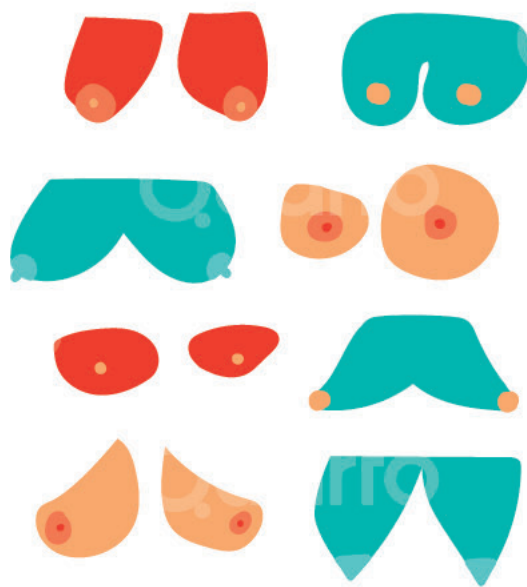
¿ES NORMAL LA CELULITIS?

¡Sí! La celulitis se ve como piel con hoyuelos en tus caderas, muslos y glúteos. Se trata de pequeñas cantidades de grasa bajo la piel, aunque nadie sabe qué las produce. La celulitis suele aparecer durante la pubertad y puede estar relacionada con el aumento de peso. Puede ocurrir en personas con órganos femeninos o masculinos, pero es más común en cuerpos femeninos. De hecho, 8 de cada 9 personas con órganos femeninos tiene algo de celulitis.

QUE NO SE NOS OLVIDE

(QUE NO SÓLO ES FEMENINO)

¿Qué hace de un seno un seno? Todos los mamíferos, incluidos los humanos, tienen un tejido especial llamado “tejido mamario” (¡de ahí el nombre “mamífero”!). Los senos están hechos de tejido mamario, y los senos femeninos pueden producir leche cuando el desarrollo está completo. No te preocupes: no producirás leche a menos que tu cuerpo envíe una señal, lo cual suele ocurrir sólo después de tener un bebé. Hasta entonces, sólo hay algunas cosas que recordar sobre estas partes del cuerpo.



EN FORMACIÓN

El primer signo de la pubertad en personas con órganos femeninos es algo llamado “brote mamario”: una pequeña cantidad de tejido mamario bajo el pezón. Conforme avanza la pubertad, podrás sentir más tejido mamario bajo la piel que rodea el pezón.

¿QUÉ TAN GRANDES SERÁN?

Para quien tiene órganos femeninos, el tamaño de los senos es una cuestión genética, es decir, tus senos tendrán un tamaño similar a los de las personas con órganos femeninos en tu familia. También puede influir la cantidad de grasa en tu cuerpo, lo cual incluye tus senos. No hay manera de saber con certeza qué tan grandes serán hasta que termine la pubertad. Y recuerda: ¡esto puede tardar MUCHOS años!



¿TOALLAS, TAMPONES O COPA MENSTRUAL?

Hay muchísimas opciones para manejar la sangre menstrual. Cualquier producto es seguro si lo utilizas como se indica, pero tu nivel de comodidad con los distintos productos puede variar. Algunos, como las toallas y los calzones menstruales, se usan fuera del cuerpo. Otros, como los tampones y la copa menstrual, se insertan en la vagina. Mira la tabla de abajo para ver qué podría funcionarte. Y ojo: pese a todo lo que puedas haber escuchado, no hay ningún problema en usar un tampón o copa menstrual si nunca has tenido sexo vaginal.

PRODUCTO	CÓMO FUNCIONA	VENTAJAS	DESVENTAJAS
TOALLA	Se pega a la ropa interior y absorbe la sangre cuando ésta sale de la vagina; debe cambiarse cada par de horas.	No necesita insertarse; hay muchas opciones.	Es común que haya escurrimientos (en especial si tienes actividad física).
TAMPÓN	Se inserta en la vagina, donde el algodón absorbe la sangre; puede estar dentro cuando mucho entre 6 y 8 horas.	No hay mucha posibilidad de escurrimientos; hay muchas opciones.	Requiere inserción vaginal, lo cual no es cómodo para algunas personas.
COPA MENSTRUAL	Se inserta en la vagina y recoge la sangre en una copa; hay que vaciarla cuando mucho cada 12 horas.	Barata y amigable con el ambiente porque la reúsas; puedes dejarla puesta mucho tiempo.	Requiere que tus dedos entren en tu vagina; puede que cambiarla –dos o más veces al día– no sea muy pulcro.
CALZONES MENSTRUALES	Ropa interior reutilizable que absorbe la sangre del periodo; se cambia según se indique (generalmente dos veces al día).	No se inserta; es reutilizable y amigable con el ambiente; puedes usarla mucho tiempo.	Los escurrimientos son comunes (en especial si tienes actividad física); el lavado requiere cuidados especiales.



¿QUÉ ES LA

SEXUALIDAD?

Conforme tu cuerpo atraviese la pubertad, notarás que puedes sentir cosas nuevas por tus amistades y quienes van en tu salón. La atracción romántica o sexual hacia otras personas es una parte importante del crecimiento, pero puede ser un camino confuso e incierto. Eso está bien, ¡y es normal!

COMPRENDER LA ATRACCIÓN SEXUAL

“Sexualidad” u “orientación sexual” son términos que se usan para describir tus atracciones, tus pensamientos sexuales o tus sentimientos románticos por otras personas. Aunque no es necesario definir o comprender tu sexualidad, hay muchos términos que son útiles para expresar quién te atrae. Puede que no sientas atracción hacia nadie ahora mismo, ¡o puede que todo el mundo te atraiga! Recuerda que todos los sentimientos que surgen en la pubertad son saludables.

ORIENTACIONES SEXUALES COMUNES

HETERO. *Le atrae el sexo opuesto.*

GAY. *Le atrae el mismo sexo.*

LESBIANA. *Una mujer a quien le atraen otras mujeres.*

BISEXUAL. *Le atraen tanto las personas femeninas como las masculinas.*

PANSEXUAL. *Le atraen todos los sexos y géneros, incluidas las personas no binarias.*

ASEXUAL. *No tiene deseos sexuales.*



¿QUÉ CUENTA COMO CONSENTIMIENTO?

Cada vez que inicia una actividad nueva hay que pedir permiso, como cuando pasas de tomarte de la mano a un beso. Pedir consentimiento puede ser tan fácil como preguntar: “¿está bien esto?”. Para dar consentimiento se requiere una palabra, frase o acción clara. “Sí”, “eso se siente bien” o asentir claramente con la cabeza son ejemplos de consentimiento. Por otra parte, “no”, “no lo sé” y un movimiento para apartarse son ejemplos de no dar consentimiento. El silencio no cuenta como consentimiento.



¿CÓMO VOY A SABER?

Aquí hay algunas formas para garantizar que las dos personas consienten nuevas actividades:

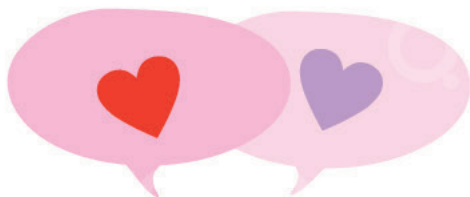
- Platiquen antes de hacer cualquier cosa. Asegúrense de que hay interés por ambas partes y comprendan qué hace sentirse cómoda a la otra persona.
- Pregunten cuando hagan cualquier cosa, de manera que puedan asegurarse de que siguen en una situación cómoda.
- Si cualquiera dice “no” o “detente”, o si cualquier otra palabra sugiere que lo que hacen ya no es algo que las dos personas desean, deténganse. Tienes derecho a cambiar de opinión en cualquier momento. Y lo mismo es válido para tu pareja.



LAS AMISTADES, LA FAMILIA

Y TÚ

Piensa en las relaciones de tu vida: tu mamá, tu papá, tu familia, tus amistades, quienes van en tu salón, quienes enseñan en tu escuela. ¿Cómo te hacen sentir estas relaciones? ¿Qué hace que una relación sea saludable o no?



¿QUÉ HACE QUE UNA RELACIÓN SEA DAÑINA?

Cosas como los apodos, las frases hirientes y las mentiras pueden ser parte de una relación dañina, sobre todo si ocurren a menudo. Estas cosas, en lugar de generar confianza y seguridad, hacen que te sientas mal contigo. Otras señales de alarma son el *bullying*, que te toquen inapropiadamente, obligarte a hacer algo que no quieres, los gritos y los golpes. Hay que informar sobre todo esto a una persona adulta de confianza. Nunca creas que debes quedarte en una relación que te hace daño.

¿QUÉ HACE QUE UNA RELACIÓN SEA SALUDABLE?

El respeto, la confianza, el apoyo y la aceptación pueden formar parte de una relación saludable. Las amistades deben ser personas con quienes disfrutas estar y que te aceptan tal como eres. Con ellas tienes un trato respetuoso, se confían historias personales y se brindan apoyo si algo malo sucede. Los miembros de una familia deben ser personas en las que confías y que te brindan seguridad. A veces te pueden sacar de tus casillas, pero casi siempre te aceptan, los aceptas y se comunican con facilidad.

UNA NOTA SOBRE EL BULLYING

El *bullying* o acoso escolar puede ocurrir en persona o en línea. Puede incluir empujones, golpes, que te roben tus cosas, apodos y rumores. Si alguien te hace *bullying*, está bien decirle a esa persona cómo te hace sentir, pero también es buena idea decirle a una persona adulta de confianza, tu mamá, tu papá o el personal docente. Si ves que alguien más sufre acoso, también díselo a las personas adultas. Y si tú le haces *bullying* a alguien, piensa cómo te sentirías tú si alguien te hiciera lo mismo, y deja de hacerlo.

