ALWAYS CHANGING® Y CRECIENDO

guía para chicos

ESPAÑOL

CONTENIDO

Pubertad	Introducción
Cambios que les suceden a los chicos	3
Crecimiento corporal	5
Cuidados de la piel	6
Cuidados del cabello	8
Cuidados de la sonrisa	9
Tomar decisiones	10
Actividad física	11
Sudor	12
Tu sistema reproductor	14
Glosario	20

Todas las palabras en este folleto que se encuentren en **negrita de color verde azulado** están definidas en el glosario.

Pubertad. ¿Qué me está pasando?

Este folleto es acerca de crecer. Ahora que estás creciendo, es muy probable que te des cuenta que tu cuerpo está cambiando de distintas maneras. Verás cambios en la forma que te ves y también en la forma que te sientes. Esto se debe a que estas atravesando por una etapa llamada **pubertad**. Es una etapa emocionante porque es cuando dejas de ser un niño y te conviertes en un hombre.

Recuerda:
todos comienzan a cambiar a edades diferentes y los cambios ocurren con el tiempo.

Por lo general, la pubertad en los chicos empieza entre los 10 y los 17 años y se prolonga por unos cuantos años. Cada uno es diferente y no importa cuándo comiences; tu cuerpo decidirá cuándo es el momento.

Notarás que algunos cambios suceden rápido, pero otros ocurrirán en el curso de los años. Esta guía te ayudará a saber más sobre la pubertad:

- Mostrándote qué cambios esperar y ayudándote a entenderlos.
- Ayudándote a prepararte para lo que tienes adelante para que te sientas más seguro.
- Dándote consejos útiles y respuestas para tus preguntas sobre la pubertad.

Sólo recuerda que la pubertad es una parte normal y saludable de la vida, ¡y nos pasa a todos!

¿TIENES PREGUNTAS ACERCA DE LA PUBERTAD?

También te ayudará para hablar sobre la pubertad. Puede darte vergüenza, es normal, pero te ayudará a sentirte más relajado y confiado. Trata de hablar con un adulto en quien confías, como tu papá, mamá, tío o entrenador, para que te aconseje y te ayude a resolver tus dudas. Ellos han pasado por esto también, así que pueden ayudar.

Para ayudarte a comenzar la conversación, comparte con tu mamá o papá el material que recibiste en clase y dile que firme abajo. Puedes comenzar la conversación con estos consejos:

- **Hazlo de manera informa**. Busca un momento en el que normalmente hablas con tu mamá o papá. Pregúntale sobre lo que vivió durante la pubertad cuando ella/él era más joven.
- **Escríbelo**. A veces ayuda escribir las preguntas que tienes, así puedes asegurarte de obtener todas las respuestas.
- **Sé directo**. Simplemente cuéntale a tu mamá o papá cómo te sientes. Respira profundo y dile que puede que te dé un poco de vergüenza.

Yo, _____, he revisado con mi hijo el material de Always Changing y creciendo. Comprendo que es posible que él tenga más preguntas y acepto ser de ayuda para que él resuelva sus dudas.

Firma del padre o madre: _____

Firma del estudiante: _____

Cambios que les suceden a los chicos

La pubertad comienza cuando una glándula que se encuentra debajo de la parte frontal del cerebro, la **glándula pituitaria** envía una señal a tu cuerpo para que empiece a fabricar unos químicos especiales. Uno de estos químicos, u **hormonas**, se llama **testosterona**, y se produce en los **testículos**. La testosterona es responsable de muchos de los cambios que empiezan a ocurrir. Las mujeres tienen una hormona diferente que es responsable de los cambios en su organismo y se llama **estrógeno**.

Sabrás que estás atravesando la pubertad cuando, de un momento a otro, comiences a verte más alto. También notarás que los músculos comienzan a desarrollarse, el pecho se ensancha y quizás empieces a subir de peso. No te preocupes si te da la impresión de que tus amigos crecen más rápido que tú. El cuerpo de cada uno se desarrolla a una velocidad diferente.

LOS CHICOS PASAN POR MUCHOS CAMBIOS EN LA PUBERTAD. LOS PRINCIPALES SON:

- Tu cuerpo aumenta de estatura.
- Los músculos se desarrollan y el pecho se ensancha.
- Tu cuerpo puede transpirar más y producir olor corporal.
- Tu cabello puede volverse más grasoso.

- Tu piel puede volverse grasosa y pueden aparecer espinillas.
- El vello empieza a crecer en las axilas, en las piernas, en la zona púbica que está alrededor de la base del **pene**, en la cara y, a veces, en el pecho.
- Tu voz empieza a sonar más profunda y puede "quebrarse" al hablar.
- El pene y los testículos aumentan de tamaño y se empiezan a producir los espermatozoides.

"Pubertad significa que estás creciendo y que comienzas a saber más sobre tu cuerpo y sobre cómo está cambiando."

—Marco, 11

¿CÓMO HACES PARA QUE TUS PADRES ACEPTEN QUE ERES CASI UN ADULTO?

Hasta los preadolescentes se sienten adultos, por eso quizás te moleste que tus padres aún te vean como a un niño. Cuando no estés de acuerdo con ellos acerca de estar listo para tomar nuevas responsabilidades, hablar sinceramente con ellos acerca de esto es la única forma de resolver el problema.

La pubertad también puede ser difícil para los padres. Ten paciencia, mientras les demuestras que estás listo para tener más libertad.

Crecimiento del cuerpo

¿Es normal subir de peso durante la pubertad?

Totalmente. A medida que comiences a crecer para tener un cuerpo más ancho y musculoso que un jovencito, tu grasa corporal aumentará. Con tantos cambios, puedes sentirte incómodo. Sin embargo, es importante que te cuides con una buena nutrición y con actividad física, tal como el ejercicio. Come una variedad de alimentos para obtener todas las vitaminas y nutrientes que necesitas. Intenta consumir muchas proteínas (como pescado, carne, queso, leche, huevos y judías). También necesitas carbohidratos complejos (como panes integrales, pastas y cereales). Limita la cantidad de alimentos con alto nivel de grasa o azúcar que consumes.

¿Por qué algunas partes del cuerpo maduran más rápido que otras?

El crecimiento de los testículos es, generalmente, la primera señal de la pubertad, pero los cambios en el cuerpo pueden ocurrir en un orden diferente y seguir siendo normales. Existe también un amplio margen de diferencias en las personas respecto al crecimiento de otras partes del cuerpo, como los pies, las manos, los hombros, las piernas, etc. Muchos patrones de crecimiento varían y son normales; cada persona y cada cuerpo son únicos.

"Mi papá se sentó conmigo un día y me dio una idea de qué se trataba todo y de lo que ocurría con mi cuerpo, eso ayudó." *—Dan, 12*

¡Qué tan alto seré?

Es difícil decirlo, pero la estatura se determina, por lo general, en base a rasgos genéticos, qué tan altos son tus padres y tus abuelos. Si tus dos padres son altos, las probabilidades indican que tú lo serás. Si tus padres son de baja estatura, es posible que tú también lo seas. Sin embargo, esto no siempre es cierto, todos somos diferentes. Ocasionalmente, un chico seguirá creciendo o experimentará otro estirón en los últimos años de la adolescencia.

CAMBIOS EN LA VOZ

A medida que madurez, tu voz se hará más grave. Quizás sientas que tu voz se empieza a "quebrar" o que tu tono cambia en el medio de una oración. Eso pasa porque tus cuerdas vocales están creciendo y cambiando. igual que el resto de tu cuerpo.

Sentirte bien con tu piel

De las muchas cosas que tu cuerpo sufre durante la pubertad, los cambios en la piel están entre los más visibles. **El acné** es algo natural durante la pubertad. Comienza cuando se desarrollan bacterias en poros tapados y se convierten en espinillas.

El acné no siempre se puede prevenir (incluso lavándose todo el tiempo), pero al hacer del cuidado de tu piel una parte de tu rutina diaria, puedes ayudar a que tu piel esté lo más limpia posible. Habla con un adulto sobre cuál podría ser el mejor producto para ti.

3 PASOS PARA UNA PIEL MEJOR

1. **Limpiar** Para ayudar a deshacerse de la suciedad y la grasitud de todos los días de tu piel, lava dos veces por día con un jabón suave o un limpiador. Puede ser medicado o no. Limpia en profundidad con un limpiador que contenga ácido salicílico. (Busca "ácido salicílico" entre los ingredientes activos en la parte trasera de la botella.)
2. **Prevenir** Para ayudar a prevenir que los poros se tapen, usa productos con ácido salicílico en todo tu rostro Asegúrate de humectar después de cada limpieza para que tu piel se mantenga hidratada.
3. **Tratar** Para ayudar a eliminar las espinillas rápidamente, use productos con peróxido de benzoilo para destapar los poros.

QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER CON EL ACNÉ

- ¡No te aprietes ninguna espinilla, puede dejar cicatrices e incluso causar más acné!
- Usa productos para el cabello y para la piel con cuidado. Busca la palabra "no comedogénico" en la etiqueta. Estos productos no tapan los poros.
- No tomes demasiado sol. Con el tiempo, eso puede empeorar tu acné.
- Usa productos adecuados con pantalla solar para tu rostro y tu cuerpo.
- No frotes tu piel con fuerza. Esto podría extender el acné o empeorarlo.
- Sigue una dieta saludable y asegúrate de hacer ejercicio con regularidad y de dormir bien.

Vello facial y rasurarse

En algún momento, cuando notes vello sobre el labio superior y en el mentón, probablemente quieras comenzar a rasurarte. Antes de intentar rasurarte, habla con alguien como tu papá o un familiar; pide consejos y tu propia rasuradora. Al comienzo, podría no ser necesario rasurarte muy seguido, pero con el tiempo, cuando el vello crezca más rápido y se vuelva más grueso, puedes comenzar a rasurarte con más regularidad o, incluso, todos los días. ¡Cómo con la mayoría de las cosas, cuanto más te rasures, mejor lo harás!

¡Cabello que luce saludable!

¡CABEZAS EN ALTO!

La pubertad puede hacer que tu cabello se vuelva más graso, más grueso, más áspero, incluso con más rizos o más lacio. Lo importante es adquirir una rutina para cuidar tu cabello y cuero cabelludo, así como lo haces con el resto de tu cuerpo.

HÁBITOS BUENOS PARA LUCIR UN CABELLO SALUDABLE

- Lava tu cabello con regularidad para eliminar residuos como suciedad, grasas de la piel y productos de estilizado.
- Si eres afroamericano, tu cabello puede ser seco y delicado. Por lo que sólo necesitas lavarlo 1 o 2 veces por semana.
- Después de usar el champú, aplica un acondicionador liviano para añadir hidratación, control y fuerza.
- Si tienes un corte de cabello muy corto, usa bloqueador solar en el cuero cabelludo o ponte un sombrero o gorro para protegerte de los efectos dañinos del sol.

¡Sonríe!

NO OLVIDES TUS DIENTES

Parte de tener un cuerpo saludable es asegurarte de mantener tus dientes limpios. Para mantenerlos fuertes y sanos, asegúrate de lavarlos correctamente cada mañana y cada noche con una buena pasta de dientes.

La pasta dental ayuda a luchar contra las caries, fortalece el esmalte dental y refresca el aliento.

Para obtener mejores resultados, cepilla desde las encías hasta los dientes y no olvides la lengua. También deberías usar hilo dental entre los dientes todos los días. Un enjuague tambien ayuda a llegar a lugares a los que el cepillado podria no haber llegado.

Tomar buenas decisiones

Además de los cambios físicos que le ocurren a tu cuerpo, sentirás otros cambios. Probablemente, comienzas a obtener mayor libertad en la escuela y en tu hogar, y quizás también más responsabilidades Como resultado, tomarás más decisiones por ti mismo ahora que cuando eras más pequeño. Necesitarás evaluar y comprender todos los factores que influyen en tu vida, como tus amigos, tus padres, tus maestros y las cosas que ves en los medios y que lees en Internet. Por momentos, puede ser difícil saber qué pensar y cómo actuar.

Aprender a tomar las decisiones correctas para TI es una parte importante de crecer. Es fácil encontrarte en situaciones difíciles cuando no tomas algo de tiempo tiempo para pensar acerca de tus decisiones. ¿Recuerdas alguna vez en que te hayas metido en problemas porque actuaste "sin pensar"? ¡Recuerda: la habilidad de tomar decisiones buenas se aprende, nadie nace con ella!

Solución de problemas I-D-E-A-L:

IDENTIFICA el problema

DESCRIBE todas las posibles maneras de resolver el problema

EVALÚA todas las soluciones posibles

ACTÚA de acuerdo a una de las soluciones y pruébala

LOGRAR que tu solución resuelva el problema efectivamente

¡Volverse activo!

La actividad física y el ejercicio diarios son un excelente modo de que tu cuerpo esté saludable, ayudan a volverte fuerte y ágil y también ayudan a tu corazón y a tus pulmones a funcionar mejor. Hay muchas cosas que puedes hacer, ya sea con amigos o solo, el secreto es que encuentres algo que disfrutes y sigas haciéndolo. Aquí hay algunas ideas para volverte activo.

- Ve a patinar, a hacer excursiones o a nadar con amigos.
- Usa la escalera en lugar del ascensor.
- Anda en bicicleta en el vecindario, ya sea solo o con amigos.
- Lleva a un hermano o una hermana a la plaza o al parque de juegos y juega a la pelota.
- Sigue en contacto con tus amigos mientras realizas tus actividades. Pídele a un amigo que haga deportes contigo, como básquetbol, tenis y fútbol.
- Averigua como participar de actividades físicas en tu escuela, podrías unirte a equipos de deportes o participar de actividades intramurales con tus amigos.

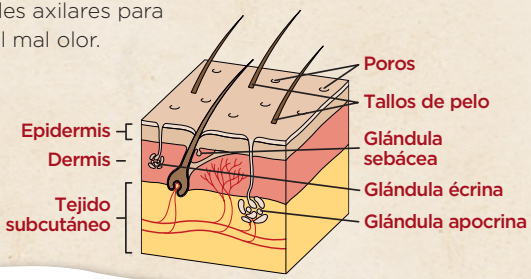
¡No hay sudor! Patrocinado por Old Spice

Otro cambio en el cuerpo que ocurre durante la pubertad es que las glándulas sudoríparas producen más sudor (transpiración). La transpiración es normal e importante, ayuda a tu cuerpo a regular su temperatura. Pero una vez que llegas a la pubertad, el sudor también puede causar olor en el cuerpo.

TIENES 2 TIPOS DIFERENTES DE GLÁNDULAS SUDORÍPARAS

Las **glándulas ecrinas** funcionan desde el nacimiento y producen transpiración transparente y sin olor. Pero una vez que llegas a la pubertad, tus **glándulas apocrinas** se activan y producen el tipo de sudor que puede tener mal olor cuando entra en contacto con las bacterias de tu piel. Son estas glándulas apocrinas las que se activan cuando estás en situaciones estresantes.

Muchas glándulas apocrinas se encuentran en las axilas, por lo cual muchas personas usan desodorantes o antisudorales axilares para controlar el mal olor.



¿Sabías qué...?

Tienes aproximadamente 2.5 millones de glandulas sudoriparas en todo el cuerpo, except en los labios

LÁVATE CON FRECUENCIA, ESPECIALMENTE DESPUÉS DE HACER EJERCICIO

Para verte y sentirte bien, báñate o dúchate por lo menos una vez al día. Cuando te sientas sudado, debes bañarte más seguido. Para protegerte contra los malos olores, y mantenerte oliendo fresco, usa un jabón corporal como Old Spice. Luego, ponte ropa limpia (el olor corporal se queda en la ropa) y usa un desodorante como Old Spice para ayudar a evitar el mal olor corporal. Si te preocupa la humedad en las axilas, prueba un desodorante/antitranspirante que combata no sólo el olor sino también la humedad. Habla con uno de tus padres sobre como elegir el mejor producto para ti.

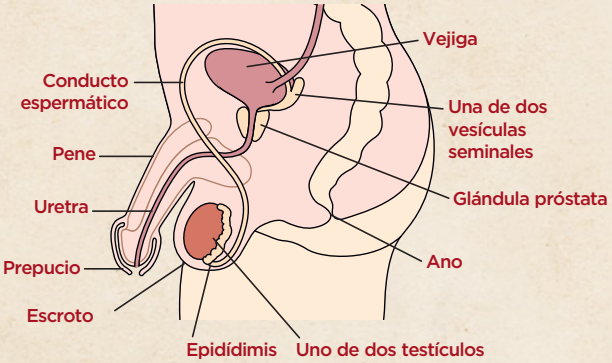
CUANDO ESTÉS LISTO PARA USAR DESODORANTE, HABLA CON UNO DE TUS PADRES SOBRE CÓMO ELEGIR EL MEJOR PRODUCTO PARA TI.

- **Desodorantes para las axilas** contrarrestan el olor y ayudan a que tengas un olor agradable.
- **Antitranspirantes** reducen la transpiración y la humedad en las exilas para ayudar a prevenir el olor antes de que comience.
- **Desodorantes/antitranspirantes** hacen el trabajo de un desodorante Y de un antitranspirante.
- **Sprays corporales**, con fragancias de colonia que puedes aplicar en tu cuerpo y te ayudan a tener un olor agradable a donde vayas. (¡Sólo recuerda no aplicar demasiado: una pequeña cantidad es suficiente!)

Tu sistema reproductor: el modo en que funciona

La razón por la que tienes un sistema reproductor es que éste provee el **esperma** necesario para fecundar el óvulo de una mujer, el que luego se convertirá en un bebé. Durante la pubertad, los niveles de una hormona llamada testosterona comienzan a aumentar en tu cuerpo. Esto causa que el pene y los testículos crezcan y que los testículos produzcan esperma. Los testículos no pueden producir esperma antes de la pubertad.

Los espermatozoides son las células reproductoras masculinas, así como los óvulos dentro de una mujer son las células reproductoras femeninas. (El espermatozoide y el óvulo necesitan unirse para formar un bebé.) El espermatozoide se asemeja a un renacuajo con lo que parece ser una cabeza y una cola.



Los espermatozoides se producen en los testículos, que se encuentran afuera de tu cuerpo dentro de una bolsa (escroto) justo debajo del pene. Los testículos producen muchos espermatozoides, aproximadamente 1.000 por segundo. Los espermatozoides se almacenan en el epidídimo, que es el tubo que sientes en la parte de atrás de cada testículo.

Las altas temperaturas dañan o matan los espermatozoides. Debido a esto, el pene y el escroto están afuera del cuerpo para mantener los espermatozoides a una temperatura más fría que la temperatura corporal. Si tienes frío, verás que el pene y escroto se encogen. Se acercan a tu cuerpo para mantenerlos en calor. Cuando tengas calor, colgarán sueltos, lejos de tu cuerpo.

Los testículos y el epidídimo liberan los espermatozoides y éstos se movilizan a través del conducto espermático hacia el pene. En su recorrido, los espermatozoides se mezclan con líquidos para poder moverse con más facilidad.Los espermatozoides y este líquido se llaman **semen**. Es blanquecino y pegajoso. Los espermatozoides son demasiado pequeños para poder verlos. Una gota de semen del tamaño del punto al final de esta oración contendría más de 1.000 espermatozoides.

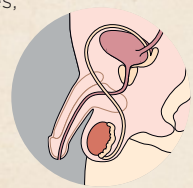
El pene expulsa el semen a través de la **uretra**. Este es el tubo que pasa a través del centro del pene. El cuerpo también expulsa la orina a través de la uretra, pero nunca al mismo tiempo que el semen.

ERECCIONES

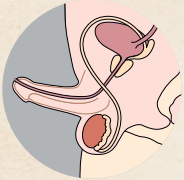
Cuando un chico o un hombre se excita sexualmente, o a menudo, sin ninguna razón, su pene se endurece y sobresale de su cuerpo. Esto se llama **erección**.

¿Dejan de tener erecciones los hombres cuando son mayores?

No. Los varones saludables de todas las edades, desde bebés hasta hombres de mayor edad, pueden tener erecciones. La diferencia es que sólo después de la pubertad, los hombres producen esperma y semen. A partir de ahí, producen esperma por el resto de sus vidas.



Blando



Duro

¿Por qué se endurece?

Se endurece porque los vasos sanguíneos del pene se llenan de sangre cuando te excitas. Tu pene no tiene músculos en esa zona, y por ese motivo no puedes moverlo demasiado. Existen muchas causas que generan erecciones. Puedes tener una erección en cualquier momento en que algo entra en contacto con el pene, lo frota, tienes pensamientos felices o emocionantes o si ves a alguien atractivo. Puedes tener una erección sin ningún motivo e incluso aún cuando no quieres tener una, ¡lo que puede tomarte por sorpresa!

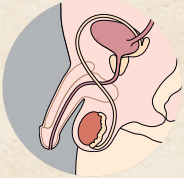
Pero, no te preocupes: es igual para los chicos y los hombres. Y tampoco te preocupes de que alguien se de cuenta. Las erecciones no se notan tanto como tu crees. Trata de no pensar en la erección y ésta desaparecerá por si sola.

¿Importa el tamaño de tu pene?

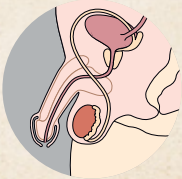
¡Para nada! Los penes varían en tamaño y forma de persona en persona, pero no tanto como podrías creer. Recuerda que el tamaño del pene no tiene nada que ver con tu hombría o en tu posibilidad de convertirte en padre.

¿Qué es la circuncisión?

Este pequeño procedimiento quirúrgico, generalmente realizado después de nacer, remueve todo o parte del **prepucio** del pene. Por lo general, la **circuncisión** no se considera necesaria desde el punto de vista médico, pero se realiza por razones religiosas o culturales o porque hace más fácil mantener el pene limpio. Para ayudar a prevenir el desarrollo de bacterias, los chicos y los hombres que no están circuncidados deben lavarse debajo del prepucio todos los días.



Con circuncisión



Sin circuncisión

Quizás notes un morro en la parte debajo de cada testículo. Esto es normal. Lo que sientes es el epidídimo, donde se guardan el esperma. Hay un epidídimo en la parte de abajo de cada testículo. Si notas algún otro bulto, consulta con tu médico para que te haga una revisión completa.

EYACULACIÓN

A veces el semen sale a chorros por el pene. Esto se llama una **eyaculación**. Sucede cuando los músculos que se encuentran en la base del pene comienzan a expandirse y contraerse (ponerse más rígidos). Esto expulsa el semen a través de la uretra y sale por la punta del pene. Pero esto no sucederá cada vez que tienes una erección.

SUEÑOS HÚMEDOS

A veces puedes eyacular cuando estas dormido Esto se llama emisión nocturna, más conocida como un "**sueño húmedo**." Sucede sin que te des cuenta. Es posible que notes que tus pijamas o sábanas están húmedas o pegajosas cuando despiertes. Esto es algo de lo que no tienes que preocuparte, la mayoría de los chicos tienen sueños húmedos.

Hace un tiempo que tengo sueños húmedos. ¿Alguna vez dejaré de tenerlos?

Experimentarás sueños húmedos con menos frecuencia después de que tu cuerpo haya pasado por la pubertad. Generalmente, a medida que creces, tendrás más control sobre tu cuerpo. Algunos chicos tienen sueños húmedos con frecuencia, mientras que otros tienen muy pocos. No hay nada de que preocuparse.

¿CUÁNDO DEBO USAR UN SUSPENSOR?

Es una decisión personal. A medida que tu cuerpo cambia, es posible que te sientas más cómodo con un soporte deportivo cuando corras o practiques otros deportes. En algunos deportes, los chicos y los hombres usan una base de plástico para proteger sus genitales. Puede ser muy doloroso recibir un golpe en el pene y en los testículos. Conversa con uno de tus padres, tu entrenador o un profesor de educación física en caso de que tengas alguna pregunta.

¿QUÉ ES "TIÑA INGUINAL"?

La tiña inguinal es una infección de la piel causada por un hongo. Sus síntomas pueden incluir un sarpullido escamoso con picazón en la zona genital. Para ayudar a evitar la tiña inguinal, usa ropa interior limpia, de algodón y pantalones sueltos. No uses la toalla ni la ropa de nadie más. La tiña inguinal se puede tratar con medicamentos contra los hongos, disponibles en la farmacia sin necesidad de prescripción médica. Podrías querer hablar con uno de tus padres, tu entrenador, tu profesor de educación física o la enfermera de la escuela para que te ayuden a elegir el producto adecuado. Si el sarpullido continúa, visita a tu médico.

¿Sabías qué...?

Uno de tus testículos puede estar más arriba que el otro. Esto es normal. Nadie es exactamente igual de ambos lados. Comúnmente, el derecho está un poco más arriba que el izquierdo.

Glosario

Acné Una enfermedad inflamatoria de las glándulas sebáceas que causa la aparición de espinillas, especialmente en el rostro.

Glándulas apocrinas Las glándulas sudoríparas (generalmente, debajo de los brazos y en la zona genital) que producen transpiración, pudiéndose mezclar con bacterias y causar olor corporal. Las glándulas apocrinas entran en actividad en la pubertad.

Circuncisión Un procedimiento médico o religioso en el cual el médico o un miembro del clero corta el prepucio del pene. Generalmente, la circuncisión se efectúa durante los primeros días de vida de un niño.

Glándulas écrinas Glándulas sudoríparas (en todo el cuerpo) que producen transpiración transparente y sin olor. Las glándulas écrinas están activas a toda edad.

Eyaculación Una fuerte liberación de semen por el pene.

Erección Endurecimiento del pene.

Estrógeno Hormona femenina que se produce en los ovarios y que es responsable de muchos de los cambios que les ocurren a las mujeres durante la pubertad.

Prepucio Este pliegue en la piel cubre el extremo del pene. Un joven que ha sido circuncidado ya no tiene el prepucio.

Hormonas Químicos especiales que regulan el crecimiento y la actividad de los tejidos y órganos del cuerpo.

Pene Órgano reproductor masculino que también se utiliza para orinar.

Glándula pituitaria Una pequeña glándula debajo de la parte frontal del cerebro que es responsable de provocar la producción de hormonas que dan inicio a la pubertad.

Pubertad Etapa de la vida en la que los hombres y las mujeres desarrollan cambios físicos y emocionales y entran en capacidad de reproducir.

Semen Un líquido pegajoso que contiene espermatozoides y otras secreciones.

Esperma La célula reproductora masculina.

Testículos Las glándulas reproductoras masculinas, que producen esperma y la hormona masculina llamada testosterona.

Testosterona La hormona masculina responsable de muchos de los cambios que les ocurren a los hombres durante la pubertad.

Uretra Un canal que lleva la orina de la vejiga al exterior del organismo. En los hombres,la uretra es también el conducto para el semen.

Sueño húmedo La eyaculación del semen por el pene durante el sueño. Esto se llama emisión nocturna.

¿QUIERES SABER MÁS SOBRE LA PUBERTAD?

Visita:

www.kidshealth.org
–Muchas actividades, juegos y respuestas a tus preguntas relacionadas con la salud

www.brainpop.com
–Videos en línea y más cosas acerca de la pubertad, la salud y muchos otros temas

www.youtube.com/AlwaysBrand
–Videos educativos sobre la pubertad para revisión

Gentileza de:

Old Spice

YouTube oldspice.com

Este material ha sido revisado por la Asociación Norteamericana para la Educación de la Salud y está aceptado desde el punto de vista educativo.

©2018 P&G 201820195BBS