

# La aventura de convertirte en adolescente

¿Sientes muchos cambios en tu cuerpo?

¿Te dicen que ya estás dejando  
de ser niño o niña?

¿Te están creciendo pelitos  
en algunas partes de tu cuerpo?

Cartilla 1



©Defensoría del Pueblo, 2013  
©Plan Nacional en Materia de Derechos  
Sexuales y Reproductivos  
©Fondo de Población  
de Naciones Unidas (UNFPA)

Centro Financiero Latino,  
pisos 26, 27, 28 y 29  
Av. Urdaneta. Caracas.  
0212 5053078 / 5053074

**PÁGINA WEB:**  
[www.defensoria.gob.ve](http://www.defensoria.gob.ve)

Gabriela del Mar Ramírez  
**DEFENSORA DEL PUEBLO  
DE LA REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA**

**REDACCIÓN Y EDICIÓN:**  
Dirección de Materias  
de Especial Atención.  
Dirección General de Promoción y  
Divulgación en Derechos Humanos.

**DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN:**  
Carlos Herrera

**ILUSTRACIONES:**  
Iván Lira

**CORRECCIÓN:**  
Marianny Sánchez

**PRODUCCIÓN EDITORIAL**  
Coordinación de Publicaciones  
de la Defensoría del Pueblo

**AGRADECIMIENTO ESPECIAL:**

Por la participación en grupos focales  
a los y las estudiantes de las siguientes  
instituciones:

- Liceo Simón Bolívar
- Grupo de la Brigada Juvenil  
Pérez Bonalde
- Grupo del Ministerio del Poder  
Popular para la Juventud
- Escuela Comunitaria  
Luisa Goiticoa
- Unidad Educativa Distrital  
Hernández Parra
- Escuela Técnica Comercial  
Robinsoniana Juan España
- Escuela Técnica de Seguridad  
y Defensa Civil Jorge Murad Sayeed
- Unidad Educativa Paují

**DEPÓSITO LEGAL:** lf92420133232038

**ISBN:** 978-980-6648-32-6

Se terminó de imprimir en agosto de 2013  
Caracas, Venezuela

## Cartilla 1

# La aventura de convertirte en adolescente



Fondo de Población  
de las Naciones Unidas



**DEFENSORÍA  
DEL PUEBLO**



¿Sientes muchos cambios en tu cuerpo?

SÍ  NO

¿Te dicen que ya estás dejando de ser niño o niña?

SÍ  NO

¿Te interesan cosas distintas a los juguetes?

SÍ  NO

¿Todavía te interesan los juguetes?

SÍ  NO

¿Te están creciendo pelitos en algunas partes de tu cuerpo?

SÍ  NO

Si te están sorprendiendo esos cambios, es posible que estés entrando en la pubertad, lee este folleto y seguro encontrarás algunas respuestas a tus dudas e inquietudes.

## ¿Qué es la pubertad?

Durante la vida, las personas atraviesan distintas etapas de desarrollo: la infancia, la pubertad, la adolescencia, la juventud, la adultez y la vejez.

La pubertad es la primera fase de la adolescencia (8 y 13 años aproximadamente). Es la etapa en la que vas a experimentar los primeros cambios para hacerte adolescente, algunos que son internos y otros que son externos y visibles para ti y para quienes están a tu alrededor. Pero así como cambia tu cuerpo, también puede cambiar tu manera de pensar, tu manera de sentir y tu forma de relacionarte con los demás.

Cuando decimos *púbernos* estamos dirigiendo a ti.

## ¿Por qué se dan tantos cambios durante la pubertad?

Los cambios que suceden en la pubertad forman parte del tránsito hacia la adolescencia. Estás dejando de ser niño o niña para continuar un proceso vital de crecimiento. Estos cambios van generando en ti nuevas necesidades y diferentes inquietudes.

Quizás, por ejemplo, experimentes nuevas sensaciones, estés más centrado o centrada en tu propia persona, y quieras reunirte más con tus amistades, con quienes vas a encontrar muchas cosas en común, pero también muchas diferencias.

## ¿Cómo se inician los cambios de la pubertad?

El cuerpo empieza a producir unas sustancias especiales llamadas *hormonas sexuales*. Las hormonas —si eres niña— son producidas por los ovarios (*estrógeno* y *progesterona*).

En el caso de los niños, las hormonas las producen los testículos (*testosterona*).

Estas hormonas son las que provocan todos los cambios durante la pubertad y la adolescencia en todo el cuerpo y su funcionamiento.

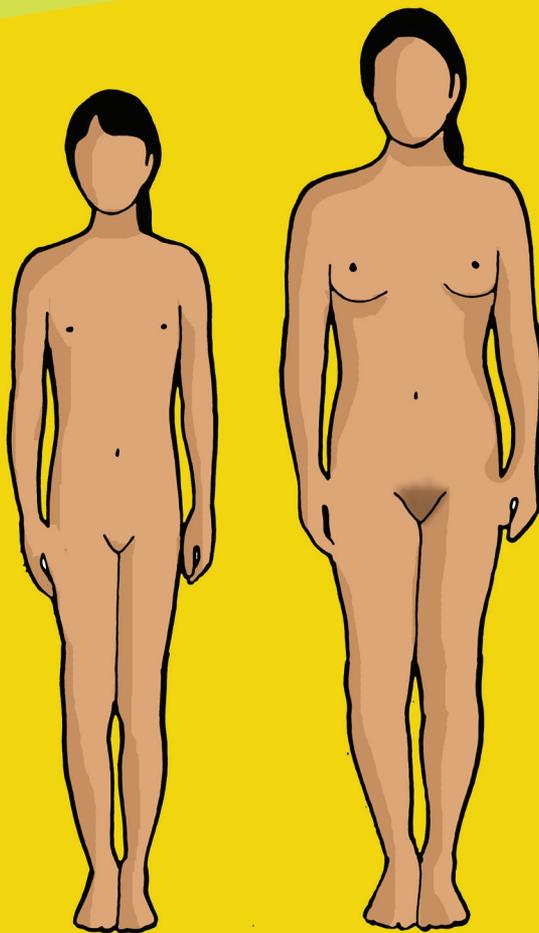
Es probable que observes que tus cambios sean distintos a los de tus compañeras y compañeros, esto es así porque depende de la alimentación, la actividad física, el ambiente en el que nos desarrollamos, entre otros.



## ¿Cuáles son los cambios físicos que suceden en *las púberes*?



- ▶ Se produce un estallido de hormonas, que no se ve, pero que es lo que genera todos los demás cambios.
- ▶ Crecen los senos (mamas), también la vagina y el útero (aparato reproductor femenino).
- ▶ Los pezones se oscurecen.
- ▶ Aparece vello en el pubis (vulva), llamado vello púbico y también en las axilas.
- ▶ Se ensanchan las caderas.
- ▶ Se hace más estrecha la cintura.
- ▶ El cuerpo y la cara pueden mostrar mayor redondez.
- ▶ Puede aparecer acné o espinillas y barros, debido a los cambios hormonales.
- ▶ Aparece la primera menstruación o *menarquía*.
- ▶ Puedes tener sensaciones agradables o humedad en la vagina, al pensar o soñar con algo excitante.
- ▶ Puedes experimentar un “estirón”, que hace que algunas partes del cuerpo se vean más desarrolladas que otras.
- ▶ Puedes observar asimetría en tu cuerpo, es decir, que no todas las partes son exactamente iguales. Por ejemplo, una pierna un par de milímetros más larga que otra, un seno (mama) un poco más grande que el otro. Es normal, no te asustes, esto será así hasta que tu cuerpo se ajuste.
- ▶ Adquieres capacidad reproductiva.

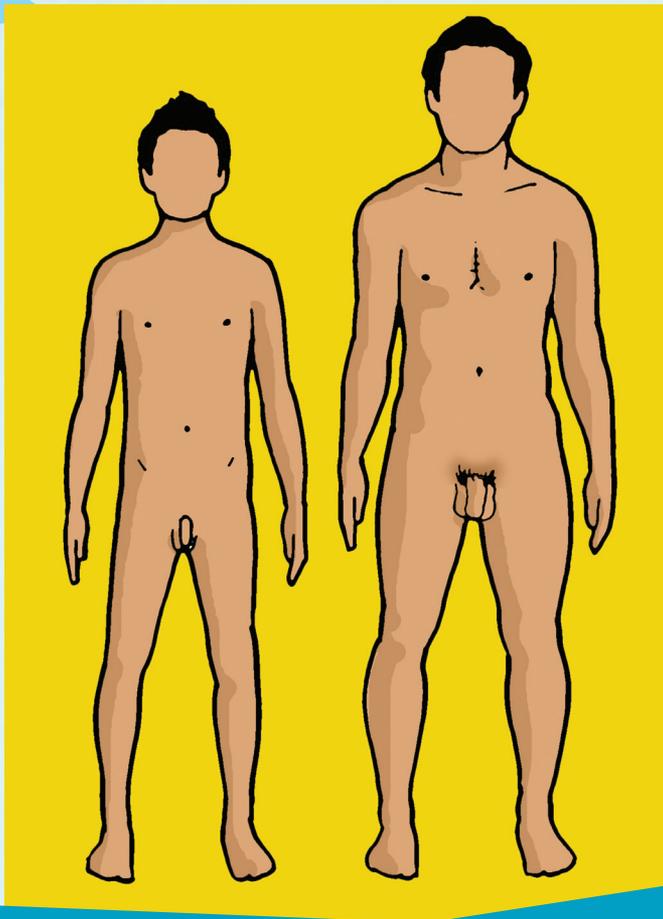


## ¿Cuáles son los cambios físicos que suceden en *los* púberes?



- ▶ Se produce un estallido de hormonas, que no se ve, pero que es lo que genera todos los demás cambios.
- ▶ Aparece vello en el pubis (llamado vello púbico) y también en las axilas y en la cara.
- ▶ Se ensanchan los hombros.
- ▶ Se hacen angostas las caderas.
- ▶ Crece el pene y se recogen los testículos.
- ▶ Se acentúa la nariz, los pómulos y la mandíbula.
- ▶ Aumenta la sudoración.
- ▶ Puede aparecer acné o espinillas y barros.
- ▶ Aparece la primera eyaculación o **eyacularquía** (equivalente a la menarquía en las mujeres). Al pensar y soñar en cosas agradables o excitantes.
- ▶ Modificas el tono de voz (a veces “se te va el gallo”).
- ▶ Adquieres capacidad reproductiva.

En la pubertad experimentas los primeros impulsos sexuales y adquieres la capacidad reproductiva, pero no es etapa ideal para tener un hijo o hija.



## Cambios significativos...

La eyaculación es la salida por el pene de un líquido llamado semen, generalmente de apariencia transparente y blanquecina, que contiene los espermatozoides.

## Curiosidades

Tanto la orina como el semen salen por el pene pero nunca a la vez

La menstruación es el sangrado por la vagina una vez al mes. Esto es el desprendimiento del revestimiento del útero y del óvulo no fecundado.

Si observas en tus genitales mal olor, picazón o hinchazón, es importante que consultes con un adulto o adulta de confianza y acudas a un servicio de salud.

**TIENES DERECHO A UN TRATO RESPETUOSO**

## Conociendo nuestros órganos sexuales...

- ▶ ¿Cómo le llamas al pene?

---

- ▶ ¿Cómo le llamas a la vulva?

---

Debemos empezar a llamar a nuestros órganos sexuales por su nombre, sin pena.

## ÓRGANOS SEXUALES REPRODUCTIVOS EXTERNOS DEL HOMBRE

Pene

Órgano en forma de cilindro y de tamaño variable. Cuenta con múltiples vasos sanguíneos y terminaciones nerviosas que lo hacen muy sensible a la estimulación, momento en que se pone erecto y aumenta su tamaño y grosor. Se encuentra cubierto por una membrana llamada prepucio, la cual termina antes de llegar al glande. También permite la micción (expulsión de la orina) a través del meato urinario.

Escroto

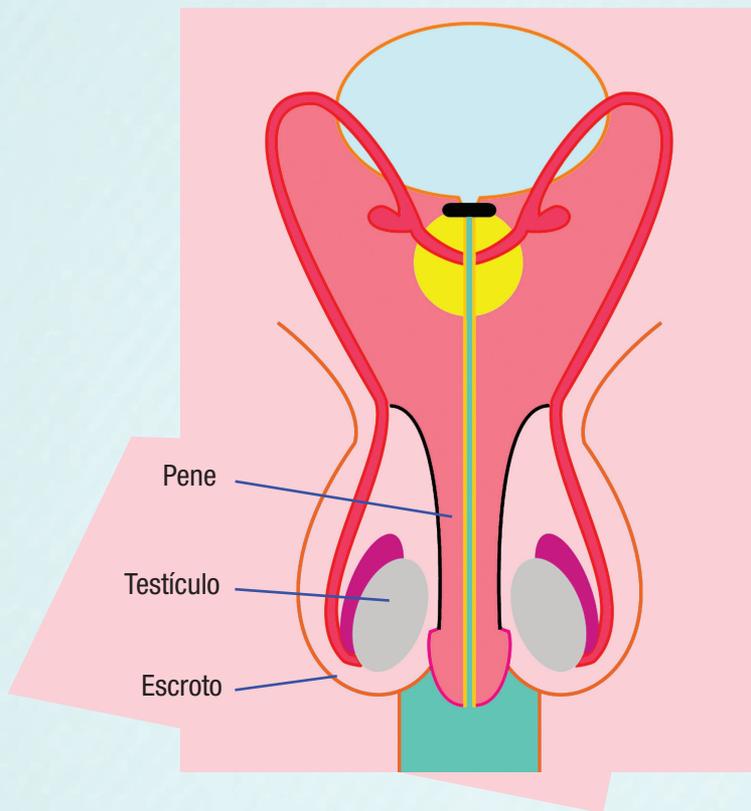
Bolsa de piel en cuyo interior se encuentran los testículos. Permite mantener una temperatura adecuada para que los testículos puedan producir y conservar vivos los espermatozoides.

Testículos

Glándulas pares de forma ovoide situadas en el interior del escroto. Su función es producir las células reproductoras masculinas (espermatozoides) y la hormona masculina (testosterona).

**En los testículos se producen millones de espermatozoides por día**

Los hombres también tienen órganos sexuales y reproductivos internos que son: *Epidídimos*, *Conductos deferentes*, *Vesículas seminales*, *Próstata* y *Uretra*.



## ÓRGANOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS EXTERNOS DE LA MUJER

Vulva	Órgano sexual externo de la mujer, situado debajo del monte de Venus, que a su vez está situado en el pubis y está cubierto de vellos.
Clítoris	Estructura muy pequeña de forma cilíndrica, situada en la parte superior de la vulva. Posee terminaciones nerviosas que lo hacen muy sensible a la estimulación, la cual provoca sensaciones de placer que facilitan el orgasmo.
Labios mayores	Pliegues redondeados de color oscuro cubiertos de vellos. Protegen las partes sensibles de la vulva.
Labios menores	Pliegues más delgados de color rojizo, situados en el interior de los labios mayores. Se unen en el extremo superior y cubren el clítoris.
Meato urinario	Pequeño orificio en el extremo superior de la uretra, situado entre el clítoris y la vagina para permitir la salida de la orina.
Orificio vaginal	Entrada de la vagina. Está situado entre el meato urinario y el ano.

Las mujeres también tienen órganos sexuales y reproductivos internos: *Cuello del útero, Útero, Vagina, Trompas de Falopio, Ovarios y Mamas.*

**Monte de Venus**

**Clítoris**

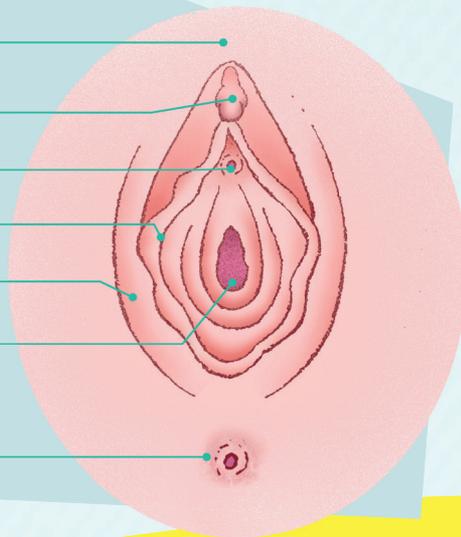
**Meato Uretral**

**Labio Menor**

**Labio Mayor**

**Orificio Vaginal**

**Ano**



## Período, regla o menstruación de la mujer

Las mujeres nacen con miles de huevos u óvulos en los ovarios y no se producen más a lo largo de la vida. Durante la pubertad, las hormonas hacen que los ovarios maduren y empiecen a liberar un óvulo cada mes.

Los óvulos son tan pequeños que sólo se pueden ver con un microscopio.

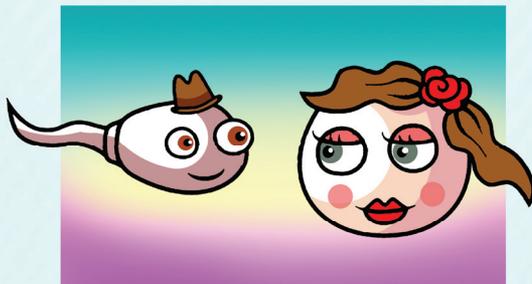
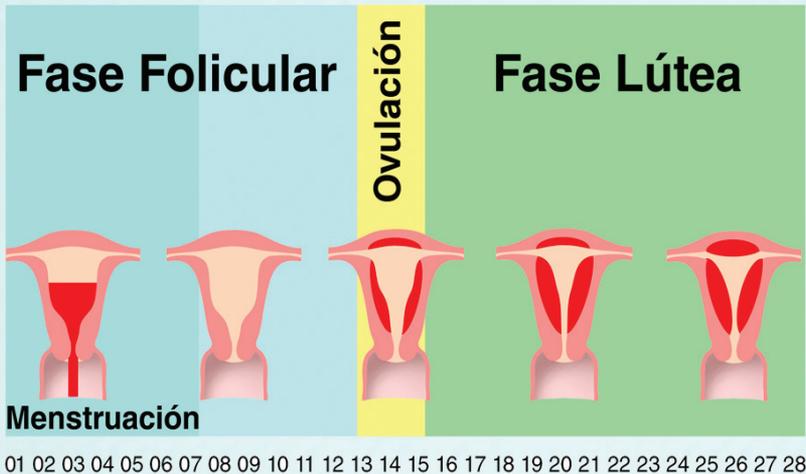
**CURIOSIDAD**  
**Los ovarios contienen  
más de dos millones de óvulos**

Al mismo tiempo, el útero también madura y cada mes comienza a producir un revestimiento interno (membrana) con el que se prepara para recibir el óvulo fecundado.

Si no hay fecundación del óvulo (el espermatozoide no llegó), el revestimiento del útero se desprende y baja por el cuello uterino y hacia el exterior por la vagina. Esto es la *menstruación, periodo* o *regla*. Como el revestimiento está compuesto de vasos sanguíneos, se le llama sangre menstrual.

La menstruación dura entre cuatro y ocho días, desde el inicio del sangramiento hasta que no se observa ninguna mancha de sangre.

Puede ocurrir que a partir del primer período, el ciclo menstrual sea irregular (esto significa que puede iniciar unos días antes o unos días después de la fecha prevista). Además, esta circunstancia puede darse durante toda la vida o cuando te encuentres bajo emociones fuertes, *stress* por exámenes, viajes, enfermedades, cambios bruscos de peso, entre otros.



Durante la menstruación puedes presentar

Dolores y sensaciones de tensión en el vientre.

Mayor sensibilidad en los senos.

Dolores de cabeza, decaimiento.

Ligera hinchazón en la vulva.

Cambios de humor.

Incidentes con manchas inesperadas durante las primeras menstruaciones. Cuando tengas más conocimiento de aspectos de tu ciclo menstrual como: el volumen del flujo, la duración; tomarás las medidas necesarias para prevenir los incidentes.



Durante la menstruación se utilizan toallas sanitarias y tampones (Tampax) En el mercado existen diferentes tipos

También puede ser que no presentes ningún síntoma de la menstruación, excepto el sangrado. Si tu menstruación no viene de manera regular cada mes, consulta a un adulto o adulta de confianza y acudan a un servicio de salud

Estos malestares se pueden aliviar con ayuda de remedios naturales u otros medicamentos recomendados por el personal de salud

## Algunas falsas creencias sobre la menstruación

FALSO	VERDADERO
No se deben mojar cuando menstrúan.	Al contrario, deben cuidar su higiene en los días de la menstruación.
La sangre de la menstruación es mala, es una desventaja.	El sangrado que se produce es un proceso natural del cuerpo.
No pueden jugar, ni hacer deporte.	Puedes realizar cualquier actividad si quieres.

## ¿Qué pasa con las emociones y los sentimientos en la pubertad?

Hay sentimientos y emociones que pueden resultarte agradables, también puedes sentir algunas emociones menos cómodas. Sin embargo, todas son normales. Aquí algunos ejemplos:

SENTIMIENTOS Y EMOCIONES AGRADABLES	SENTIMIENTOS Y EMOCIONES MENOS AGRADABLES
Necesidad de tener mayor privacidad. Hay nuevos intereses y curiosidades asociados a tu propio cuerpo y al cuerpo de los demás.	Confusiones y dudas por el hecho de experimentar tantos cambios.
Impulsos sexuales, reacciones o nuevas sensaciones en tu cuerpo.	Presión porque tienes impulsos y deseos de hacer cosas que no son permitidas en tu ambiente familiar, escolar o social. Esto puede generarte cambios bruscos de humor: pasar de la rabia a la tristeza o a la alegría, sin causas aparentes. Todos estos nuevos impulsos debes irlos conociendo y controlando.

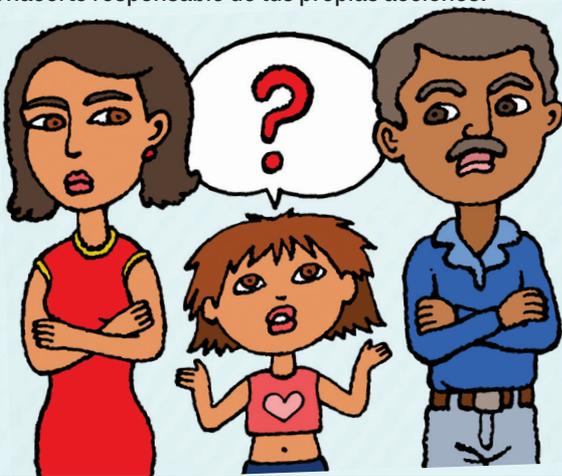
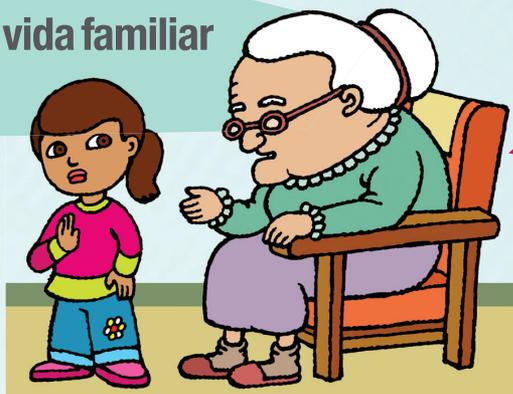
SENTIMIENTOS Y EMOCIONES AGRADABLES	SENTIMIENTOS Y EMOCIONES MENOS AGRADABLES
Atracción hacia otra persona.	Insatisfacción con tu nueva imagen corporal. Quizás desearías que tu cuerpo fuese diferente, por ejemplo, ser una persona más delgada o más robusta, más alta o baja.
Enamoramiento, y con ello tener emociones, deseos, placeres o fantasías.	Descubrir contradicciones en el mundo adulto y darte cuenta que algunas cosas de que pensabas que eran ciertas, resultan ser falsas.

**La belleza corporal no es de un solo modo: hay muchos tipos de belleza y solamente tienes que aprender a descubrir la tuya**

## ¿Cómo cambia la vida familiar en la pubertad?

En ocasiones papá y mamá no tienen todas las respuestas, sin embargo debes hacerles saber que necesitas hablar sobre tus cambios.

Al analizar las enseñanzas que has recibido de tu familia, en tu escuela y en la sociedad, puede que decidas tomar algunas y rechazar otras. Estás formando tu propio juicio de lo que resulta satisfactorio o insatisfactorio. Con esto comienzas a valorar las situaciones de la vida y a hacerte responsable de tus propias acciones.



**La comunicación familiar basada en la confianza y el respeto es muy importante en esta etapa**

**Tienes derecho a recibir información y educación en sexualidad. Tu familia, tu escuela y la sociedad tienen la responsabilidad de garantizar que esto se cumpla**

**Artículo 50 de la LOPNNA**

## **¿Cuáles son los cambios que suceden en la vida social durante la pubertad?**

Tus relaciones con los demás cambian, porque tú estás cambiando, es posible que:

- ▶ Sientas deseos de estar en espacios sociales diferentes a los familiares.
- ▶ Necesites estar con amigos y amigas.
- ▶ Adoptes códigos, modos y estilos de tu grupo, en la manera de peinarte, lenguaje, vestido, en la manera de pensar, entre otros.
- ▶ Asumas como propios algunos códigos y valores de personas que admiras.

- ▶ Te interesas por las relaciones de pareja: los “enamoramientos” y “desenamoramientos” surgen con frecuencia.
- ▶ Experimentas los primeros noviazgos o intercambios de besos y caricias con otra persona.
- ▶ Experimentas nuevas sensaciones de placer, producto de las relaciones interpersonales que son muy agradables.

Tanto las niñas como los niños pueden sentir ternura, compasión o miedo, pueden sentir preferencia por el fútbol o la danza, ambos pueden tener las mismas necesidades de llorar y reír. Todos y todas tienen el derecho de expresar sus emociones, pensamientos e ideas, respetando lo que sienten y piensan los demás.

## Somos todos y todas diferentes y seres únicos

Independientemente del sexo con el que naciste, puedes identificarte con diferentes estilos y actividades que consideres que vayan mejor contigo. Ninguno es mejor ni peor que otro. Lo importante es que seas auténtico o auténtica, pues recuerda que eres una persona única e irrepetible.

Con la misma libertad que tienes para ti mismo o para ti misma, debes ver a los y las demás, sin juzgarles ni discriminarles ni por su sexo, ni por sus pensamientos y maneras de comportarse. Ellos y ellas también son únicos y únicas e irrepetibles, como tú.

Las inequidades, exclusiones o malos tratos que se ocasionan a los chicos y chicas, por ser hombres o por ser mujeres, se denominan actos de discriminación. La *discriminación* siempre es dañina y puede implicar violencia psicológica, verbal o física y hasta sexual.

Si eres niña, ahora que estás creciendo debes estar lista para identificar cuándo te discriminan. Recuerda que tienes los mismos derechos que los niños y siempre puedes exigir respeto.

Los niños deben desarrollar sus habilidades para expresar emociones y sentimientos, deben sentirse libres de pedir ayuda o apoyo, y deben aprender a usar métodos no violentos para resolver problemas.

Hombres y mujeres tenemos los mismos deberes y derechos, y debemos relacionarnos desde la igualdad y la equidad.

La Ley Orgánica para la Protección de Niños, Niñas y Adolescentes (LOPNNA) es la ley que en Venezuela garantiza y protege tus derechos como niño, niña, púber y adolescente... ¡Conócela, es tu derecho!

## ¿Qué aprendimos hoy?

¿Cuáles son los cambios más importantes que estás experimentando? y ¿cómo te sientes con respecto a ellos?

---

---

---

---

---

La menstruación es...

---

---

---

La eyacularquía es...

---

---

Nombra a las personas de tu confianza a quienes les puedes preguntar dudas, inquietudes acerca de los cambios que estás experimentando:

---

---

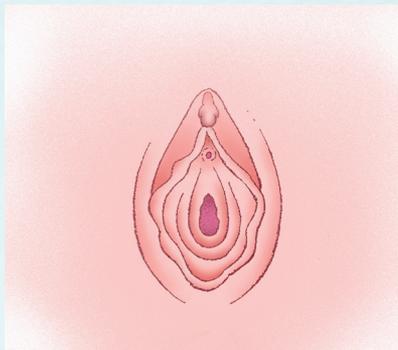
---

¿Cuál es la Ley que garantiza tu derecho a recibir educación e información en sexualidad?

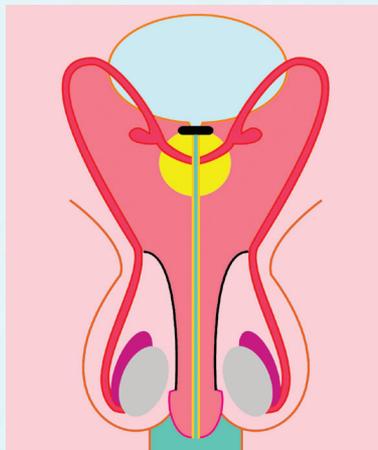
---

## Coloca los nombres de las partes del cuerpo que observas

Aparato reproductor femenino



Aparato reproductor masculino



## Referencias bibliográficas

ALVAREZ DÍAZ, M. T. (2006) **Emociones y erotismo: Quiero saber**. Centro Nacional de Educación Sexual (CENESEX), La Habana, Cuba, 2006, pp. 5-10, 14-17.

CORREA, C. y CUBILLAN, F. (2009) **Manual de Capacitación Salud Sexual y Reproductiva desde una mirada de género**. Instituto de los Altos Estudios Dr. Arnaldo Gabaldón (IAES), Maracay, Venezuela, 2009, p. 81.

VARIOS. **Mi primera Biblioteca de Iniciación Sexual y Efectiva**. Asociación Española de Sexología Clínica. Editorial Libsa, Madrid, España, 2003.



Combate los mitos acerca de la sexualidad con información clara, correcta y oportuna, utilizando la tecnología, manuales, libros, revistas y conversando con especialistas en el área que desde un ámbito de educación y respeto, te informen y aclaren tus dudas.



**UNFPA**

Fondo de Población  
de las Naciones Unidas



**DEFENSORÍA  
DEL PUEBLO**



9 789806 648326