

A mi rollo con...

MI CUERPO,
MIS EMOCIONES

AROLA POCH | PEDRITA PARKER

LAROUSSE

Dirección editorial: Jordi Induráin Pons
Edición: Emili López Tossas
Corrección: Àngels Olivera Cabezón
Diseño, maquetación y preimpresión: Estudio Pedrita Parker

© Arola Poch, del texto
© Pedrita Parker, de las ilustraciones
© LAROUSSE EDITORIAL, S. L., 2022
Rosa Sensat, 9-11, 3.ª planta – 08005 Barcelona
Tel.: 93 241 35 05
larousse@larousse.es – www.larousse.es
facebook.com/larousse.es - @Larousse_ESP

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes plagieren, reprodujeren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte y en cualquier tipo de soporte o a través de cualquier medio, una obra literaria, artística o científica sin la preceptiva autorización.

Primera edición: octubre 2022
ISBN: 978-84-19250-68-1
Depósito legal: B-15368-2022
1E11



¡Holaaaaaa!



¿Cómo estás? Espero que con ganas de hacer este recorrido por los cambios que experimenta tu cuerpo y tu mente en la pubertad. Pasar de la niñez a la vida adulta es un momento especial en el que se remueven muchas cosas.

Quizás escuches que la adolescencia es una etapa complicada y con la movida que se monta pues algo de eso puede haber. De ahí este libro, para que te ayude a entender qué pasa en tu cuerpo y en tu mente que hace que la vida se empiece a ver de forma diferente. Cuando digo la vida, me refiero a las relaciones con la familia, con las amistades, las opiniones sobre lo que te rodea, el amor, el sexo, etc.

Puede que también oigas decir algo similar a "Uy, la adolescencia es insoponible". De esta manera, desde la edad adulta se intenta pasar rápido esta fase, como si se quisiera olvidar. ¡Pues no estoy de acuerdo! Claro que puede haber altibajos emocionales, dudas, discusiones, inseguridades... y también alegría, risas, diversión, descubrimientos... Por cierto, todo esto también les sucede a los adultos, no es territorio único de la pubertad.



¿Y qué pasa con las hormonas? A lo mejor te suenan frases como: "Buf, las hormonas los tienen locos." A ver, tienen importancia porque los cambios físicos vienen acompañados de una producción extra de estos transmisores que producen, entre otras cosas, emociones. Pero no son tan determinantes. ¡Los adolescentes no sois hormonas con patas! Sois mucho más. Sois personas que estáis construyendo vuestra propia identidad. Y eso no es nada fácil. Por eso hay que entenderos (aunque a veces parezca imposible) y acompañaros.



No voy a dejar resueltas todas tus dudas en estas páginas. Básicamente porque eso es imposible. En esta etapa has de empezar a buscar tus respuestas, a tomar tus decisiones y a tener tus propias opiniones. ¡Casi nada!



¿Quieres una clave? Cambia la supervisión. Durante la niñez estabas bajo la supervisión de tu familia (te protegía, te cuidaba, te guiaba). En la adolescencia se convierte en un "superpoder": la super-visión que te va a permitir ver las cosas de otra manera y poco a poco ir ganando en independencia e ir construyendo tu propia vida.



¿A punto para adquirir este "superpoder"? ¿Vamos? *Let's go!!!*



SUMARIO

1. Cuerpos y mentes... ¡a la revolucióóóón!	8
1.1. Cambios, cambios y más cambios	10
1.2. La cabeza también se hace un lío	12
2. La pubertad se nos echa encima	14
2.1. ¿Por qué te sale acné?	16
2.2. Chicas y chicos, cada cual con sus características	18
2.3. Cada cual es como es y va a su ritmo	24
2.4. ¿Y si no me gusta como soy?	26
3. La mente pasa a otro nivel y te ayuda a entender el mundo	28
3.1. Una nueva forma de pensar te lleva al infinito, ¡y más allá!	30
3.2. Se desarrolla el pensamiento crítico	34
3.3. Tú eres tú	36
4. Los cambios de humor... ¡Buf! ¡Qué agobio!	38
4.1. ¿Por qué ocurren los cambios de humor?	40
4.2. ¡A la rica emoción!	42
4.3. De segundo plato: ¡emociones también!	44
4.4. ¿Y qué hago con este montón de emociones?	46
5. Padres y madres dejan de ser súper	48
5.1. Mamá, papá... No hace falta que vengáis conmigo	50
5.2. Mi familia no me entiende	52
5.3. De ESO no puedo hablar con ELLOS	54
5.4. La familia, qué pesada a veces, pero ahí está	56
6. Amigos/as ¡para siempre!	58
6.1. Amigos y amigas pasan a ser VIPs	60
6.2. Mis amigas me entienden mejor que mis padres	62
6.3. Es difícil ser diferente	64
6.4. Amistad: banderas verdes y banderas rojas	66

SUMARIO

7. Y llegó el amor	68
7.1. ¿Qué pasa cuando nos gusta alguien?	70
7.2. ¿Cómo sé si esa persona me gusta de verdad?	72
7.3. No tengo claro si me gustan los chicos o las chicas	74
7.4. Cómo le digo a esa persona que me gusta	76
7.5. Me gusta y no le gusto. El DRAMA	78
8. Pero ¿qué es realmente el amor?	80
8.1. El amor no es como en las películas	82
8.2. El amor sano mola mucho	86
9. Vamos a hablar de sexo sin vergüenza	88
9.1. ¿Qué es el sexo?	90
9.2. Pero en eso del sexo... ¿qué se hace?	92
9.3. ¿Qué tiene de especial el sexo?	94
9.4. Qué es lo más importante que debes saber ahora	96
10. Hacia la juventud y la vida adulta	102
10.1. ¿Qué implica ser una persona adulta?	104
10.2. Expresa tu forma de ser libremente	106
10.3. Algunas cosas que te pueden ayudar a enfrentarte a la edad adulta	108
11. Esas ganas locas de salir por la noche	110
11.1. Salir por la noche y otras formas de divertirse	112
11.2. El alcohol no es divertido	114
11.3. Disfruta y ve con cuidado	116
12. Todo este tiempo que pasas sin levantar la vista del móvil	118
12.1. El móvil: luces y sombras	120
12.2. Cómo no caer en el lado oscuro del móvil	122
12.3. En internet encuentras de todo... ¡y mucho sexo!	124
Tus apuntes y notas	126

2

LA

PUBERTAD

SE NOS ECHA

ENCIMA



2.1. ¿Por qué te sale acné?

Y algunas otras cosas que a lo mejor no te gustan mucho

¿Os acordáis de las **hormonas gamberras**? Pues van a empezar a hacer de las suyas. Los andrógenos, entre otras cosas, producen más cantidad de grasa en la piel que es la causa de esos molestos granos también llamados maldito **acné**.

¡DALE, TÍO!

Lléname toda la cara de granos, ¡que mañana tiene una cita!



Una pregunta:

¿Qué hago para que no me salgan granos?



No hay un remedio mágico porque depende de cómo sea tu piel y de las hormonas. Puedes lavarte la cara un par de veces al día para evitar la acumulación de grasa. No te frotes, límpiote suavemente. También hay cremas contra el acné. Si te incomoda mucho, puedes ir al dermatólogo. Y ten paciencia, se acabarán marchando. **¡Ah! No te revientes los granos, te quedarán marcas.**



No le hagas caso...
¡REVIÉNTAME!
¡verás qué guay!



NO TOCAR

Vas a experimentar otros cambios en la forma de tu cuerpo y **te va a salir vello** en axilas, genitales, piernas, brazos... en partes del cuerpo donde antes no tenías. Esos pelos sirven para proteger esas zonas de agresiones exteriores, del frío y del calor.



También es posible que **sudes más y que notes un olor más fuerte.**

El cuerpo suda para regular la temperatura interior. El sudor está formado sobre todo por agua y por algunas sustancias químicas. El «aroma» más penetrante de algunas partes del cuerpo (axilas, pies, genitales...) se debe a que son zonas que acumulan algunas bacterias.

El mejor remedio contra ese mal olor es agua, jabón y ¡que no te abandone el desodorante!

¡Pelillos a la mar!

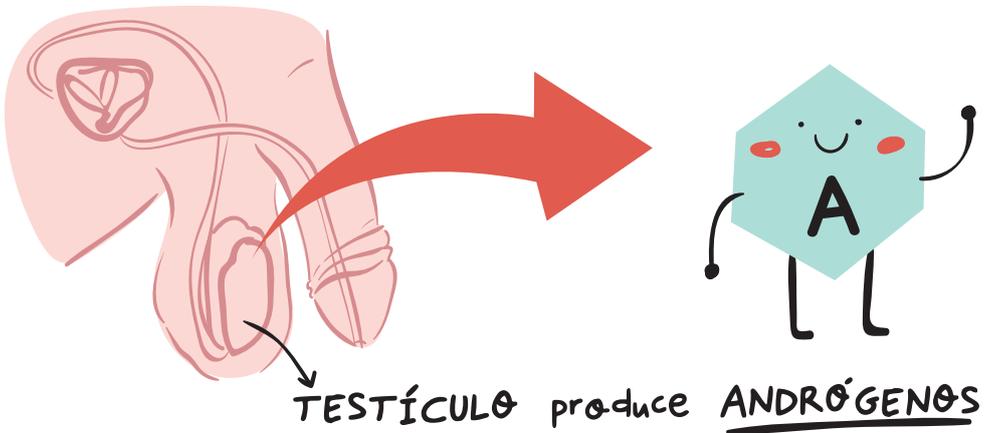
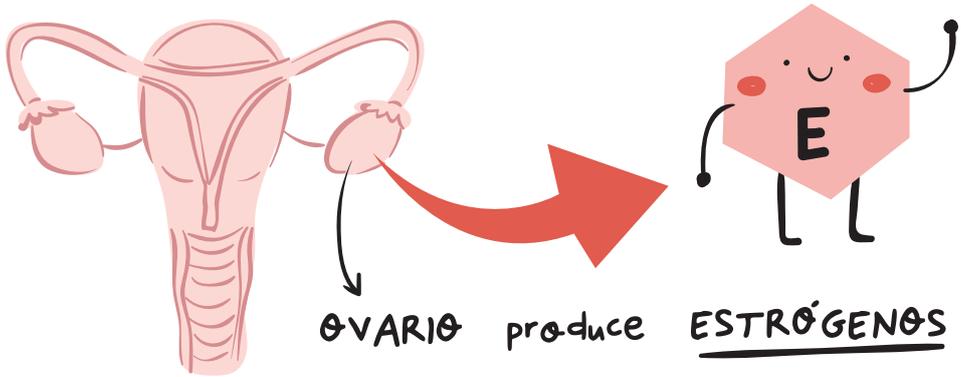


Depilarse o no depilarse tiene que ver con los gustos de cada persona, no con la **higiene**.

La higiene consiste en lavarse, no en quitarse los pelos.

2.2. Chicas y chicos, cada cual con sus características

Por lo general, **las mujeres tienen ovarios** y generan más **estrógenos**, y **los hombres tienen testículos** y producen más **andrógenos**.



Tanto hombres como mujeres generan ambos tipos de hormonas, pero en cantidad diferente. Esto hace que tengamos características distintas en la parte sexual. Cuando tenemos pocos años no se nota a simple vista si somos niños o niñas, pero en la pubertad es cuando se hace visible esta diferenciación.

¿CÓMO?

sigue leyendo que
te lo explico



¿CÓMO QUE CON POCOS AÑOS NO SE NOTA QUIÉN ES NIÑO O NIÑA? ¡CLARO QUE SE VE!

Lo distinguimos porque a lo mejor él lleva pelo corto y pantalones, y ella, lleva melena larga y pendientes en las orejas. Esos son elementos externos que sirven para **expresar género**, es decir, ser niño o niña. Pero un niño (y un hombre a cualquier edad) puede pintarse las uñas y llevar falda si le gusta y no debería pasar nada.



¡Pues claro!

¡ME FLIPAN
TUS UÑAS!
¿ME LAS PODRÍAS
PINTAR IGUAL?

Everything
is possible

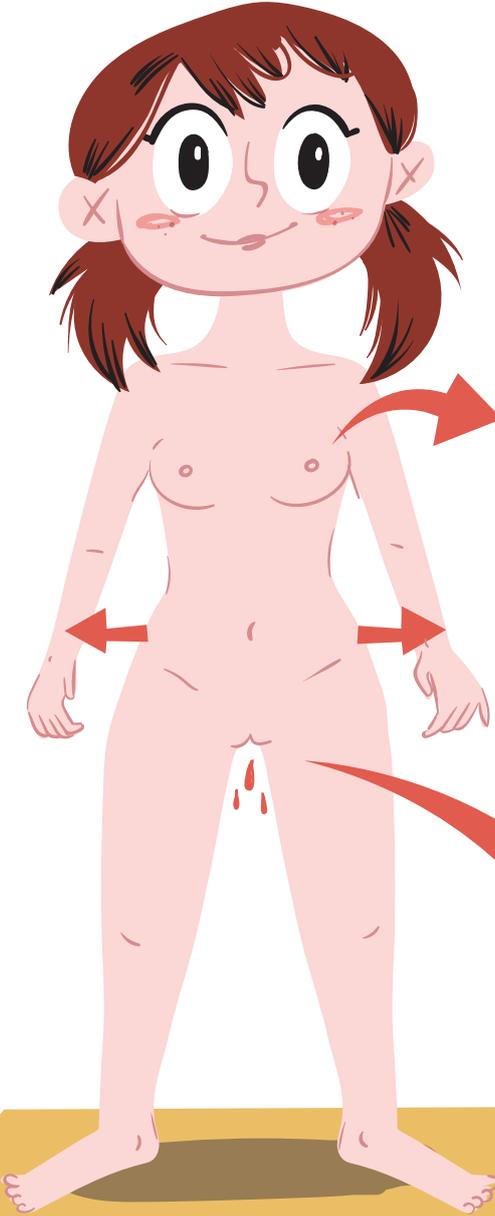
Hablamos de chicos y chicas por hacerlo más sencillo. Pero ten en cuenta que existen los **chicos trans**, que tienen ovarios, y las **chicas trans**, que tienen testículos. También hay mujeres que generan más andrógenos y hombres con más estrógenos.

**HAY MUCHAS POSIBILIDADES,
TANTAS COMO PERSONAS.**



Vamos a por los cambios en chicos y en chicas. Aunque no te afecten a ti directamente, es interesante saber qué les pasa.
¡No te saltes ninguna página!

EN LAS CHICAS:



Crecen los pechos.

Primero sale un pequeño bulto que irá creciendo.

Las **caderas** se vuelven más anchas.

Aparece la **regla o menstruación**, señal de que ya hay posibilidad de embarazo. Al principio puedes notar que tus bragas se manchan un poco. Será un aviso de que la regla está en camino. Luego ya aparecerá un sangrado que al principio seguramente no será regular, vendrá cuando le dé la gana a ella. **Con el tiempo, lo más probable es que se regule.**

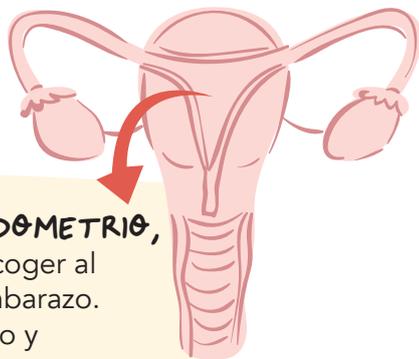


¿Por qué viene la regla tan pronto? Total, no voy a tener hijos ya.

Antiguamente, las personas vivían poco tiempo y debían reproducirse muy pronto para que la especie no desapareciera. Por suerte, vivimos más tiempo y no hace falta correr tanto.

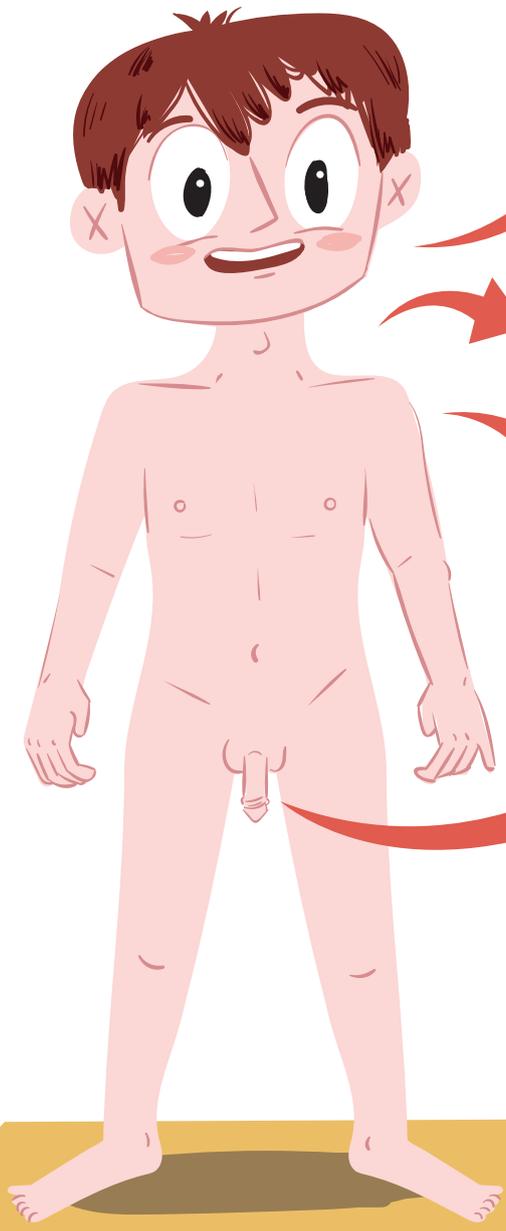
¿Y la sangre de la regla son mis óvulos?

Con la regla no se expulsa el óvulo, sino el **ENDOMETRIO**, que es la «cama» que el cuerpo hace para acoger al óvulo fecundado y que deshace si no hay embarazo. ¡Vaya trabajo se toma el cuerpo haciendo y deshaciendo cada mes!



Toda esta movida interior puede que te cause molestias (si te duele muchísimo ve al médico). **PERO NO HAY QUE PENSAR QUE TENER LA REGLA ES ESTAR MALA.** Al contrario, la regla es una muestra de que la mujer está sana y por eso el cuerpo se prepara para poder acoger a un bebé.

EN LOS CHICOS:



La **voz** se vuelve más grave. Y durante ese cambio puede que a veces salga algún **gallo**.

¡GLUPS!

Aparece una protuberancia en el cuello que se llama **nuéz**.

La espalda se ensancha y aparece **más musculatura**.

Pene y testículos se hacen más grandes y aparecen las **poluciones nocturnas**.

¿LAS QUÉ?

Si una mañana te despiertas y notas que la zona de la entrepierna está mojada o pegajosa puede que hayas tenido una **polución nocturna**. El pene ha expulsado un líquido que se llama semen y lo hace porque el cuerpo por la noche hace como una puesta a punto y expulsa ese líquido sobrante. **Es normal que esto pase y no debe avergonzarte.**



¡Buenos días!

También puede pasar que te levantes haciendo una tienda de campaña con el pantalón de tu pijama. El pene se endurece (**se pone en erección**) por las noches como parte de esta regulación del cuerpo.

Esto tampoco debe avergonzarte, ya que es señal de que **todo funciona bien**. Estas erecciones al despertar te las puedes encontrar a partir de ahora toda la vida, no solo en la adolescencia.

¡Ah! Por si acaso no lo sabes, **el pene se pone duro** porque la sangre se dirige y se acumula en sus tejidos interiores.



¡ESTOY A TOPE!
(de sangre)

Este proceso de erección y eyaculación también se da cuando hay placer sexual. De eso hablaremos en el **CAPÍTULO 9**, dedicado al sexo.



Todas estas cosas pueden pasar en **mayor o menor intensidad**. Puede que tengas más o menos acné o más o menos vello en las piernas. O que te crezcan más los pechos o que tu espalda sea más ancha.

Esto se debe a que las personas no somos robots programados.

Somos todas diferentes, ni mejores ni peores.

