

Hola

¡Enhorabuena! Ya tienes capacidad para tomar decisiones y aprender a hacer muchas cosas por ti mismo. Por eso es importante que sepas algo más acerca de tu cuerpo y de tu salud.

El crecimiento normal de los chicos en la adolescencia

En general todos los chicos crecen unos 5-6 cm cada año, pero alrededor de los 10-12 años empieza lo que se llama “el estirón”. O sea, crecer hasta 10 cm al año, hasta que llegues al final de la adolescencia.

Algunos chicos empiezan un poco más tarde pero crecen durante más tiempo.

Cuando empieza la pubertad lo primero que notarás es que aumenta el tamaño de los testículos, un poco más adelante tendrás algo de vello en el pubis y el pene empezará a crecer. Más adelante cambia la voz, sale barba y se nota la nuez del cuello.

A veces se tiene un poco de acné pero no siempre.

Algunos chicos notan que les aumentan los pechos un poco, pero suele ser algo pasajero.



El crecimiento normal de las chicas en la adolescencia

En general todas las chicas crecen unos 5-6 cm cada año, pero alrededor de los 9-11 años empieza lo que se llama “el estirón” que ocurre antes de tener la primera regla. Después se crece aún un poco más (4-7 cm).

Cuando empiece la pubertad lo primero que notarás es que te crecen los pechos. A veces aparece primero un “botón mamario” en uno de los lados. Luego el otro y ya crecerán los dos pechos poco a poco a la vez. Tendrás vello en el pubis y las axilas y después vendrá tu primera regla.

A veces se tiene un poco de acné pero no siempre.



Cuida tu cuerpo

- **Boca y dientes:** Para tener una sonrisa agradable y dientes sanos no olvides cepillarte los dientes después de las comidas y antes de ir a la cama. Usa siempre pasta con flúor y una vez al día, seda dental.
- **No fumes,** que da mal olor al aliento, es caro y perjudica tu salud.
- **Dúchate a diario.** Usa desodorante que a veces el olor del sudor es muy intenso.
- **El pelo** se puede lavar cada 2-3 días.
- **Cuida tu espalda:** lleva la mochila sujeta con los hombros, haz un poco de ejercicio y en el sofá procura tener apoyada bien toda la espalda.

Aliméntate bien

Para crecer y tener buena salud la alimentación es muy importante.

- **Comienza el día** con un desayuno completo, así tendrás energía para rendir bien. Vale la pena levantarse 10 minutos antes.
- **Un desayuno completo** puede ser una comida sabrosa muy variada. Toma a diario algún lácteo, pan o cereales y fruta o zumo natural. Incluye algunas variaciones con la tostada (jamón, queso, tomate, salami, mermelada, ...).
- **En el recreo** alterna bocadillos con fruta natural.
- **Bebe siempre agua.** Es la bebida más sana, quita muy bien la sed, no engorda y no altera el sabor de otros alimentos.
- **En el almuerzo,** la carne y el pescado deben ir acompañados de verduras, legumbres o ensaladas. Algunos días tomarás pasta, arroz o patatas. No olvides acompañarlos también de vegetales ¡Toma fruta de postre a diario Notarás como te llenas de vitaminas!
- **Para merendar** hay muchas opciones saludables: leche con cereales, bocadillos y si quieres mantener la línea ¡más fruta!
- **Cena con tu familia** (¡apaga la tele para poder charlar!). Colabora en su preparación. Recuerda a tus padres que las ensaladas y la fruta son muy sanas.



Al final del día comprueba si has tomado:

Al menos 2 piezas de fruta

Al menos 2-3 productos lácteos.

Muévete y luego descansa

- **Procura caminar diariamente al menos media hora**, además apúntate a juegos o actividades deportivas que te mantengan en forma. Bailar, patinar, pasear en bicicleta, jugar ping-pong o tenis o...¡hay tantas posibilidades! Elige la que más te gusta, busca compañía y ¡a sudar la camiseta una horita todos los días.!
- **Colabora un poco en casa**: haz la cama, ordena tus cosas, saca la basura, pasea al perro, tiende la ropa... La casa es de chicos y de chicas, no solo es cosa de tu madre...
- **La televisión, el ordenador y la consola son muy interesantes**. Aprendes cosas de forma fácil y cómoda. **Pero ...¡ajo! ... no les dediques más de 2 horas al día**.
- **Descansa bien**, al menos 8 horas diarias.



La comunicación y el afecto nos hacen sentir bien

- Aunque hables con tus amistades por el chat, no olvides a tu pandilla “real”, los de carne y hueso. Planifica con ellos actividades divertidas, charla, comenta o que sientes y sueñas.
- No olvides hablar de vez en cuando con tus padres. Demuéstrales que ya eres capaz de razonar, que te gusta hacerte preguntas sobre el mundo que te rodea, que eres capaz de expresar lo que piensas y sientes...Les gustará.

Vacunas

- Cuando curses 6º de Primaria te pondrán en el centro escolar la vacuna de la varicela, siempre que no hayas pasado ya esa enfermedad.