

Hola

Ya has dejado de ser un niño o una niña. Y ya sabes mucho sobre tu cuerpo y sobre la salud, pero puedes seguir aprendiendo. Te interesa.



El crecimiento normal de los chicos en la adolescencia

Si eres un chico, estás creciendo aprisa. 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.

Todos estos cambios son interesantes, aunque a veces uno se siente confuso.

El crecimiento normal de las chicas en la adolescencia

Si eres una chica, es probable que ya hayas tenido la primera regla o estés a punto. Es lo normal. Todavía crecerás un poquito, pero tu cuerpo ya está completamente desarrollado como mujer. Es un cambio interesante pero a veces puedes sentirte un poco confusa.

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: yogurt, leche con cereales, bocadillos y si quieres mantener la línea ¡más fruta!
- **Cena con tu familia** (¡apagad 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.

Saltarse el desayuno o alguna otra comida no es buena idea para perder peso pues ocurre justo lo contrario: ¡el cuerpo procura “ahorrar” energía y se engorda!

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 ...¡ajojo! ... no les dediques más de 2 horas al día.** Si estudias a diario, tendrás menos estrés en tiempo de exámenes.

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.



El dialogo quiere decir que las dos partes hablan y las dos escuchan. Recuerda que tus padres quieren ayudarte.

Vacunas

- Cuando curses 2º de la ESO te pondrán en el centro escolar dosis de recuerdo de vacunas (difteria y tétanos)
- Si eres chica recuerda que debes vacunarte de la vacuna del Virus del Papiloma Humano (Prevención de cáncer de cuello uterino) durante el año en el que cumplas los 14. Infórmate y pide cita en tu centro de salud.