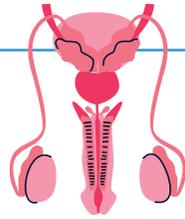




A veces pueden despertar con una mancha pegajosa y húmeda en la ropa interior o en la pijama, esto es probable que haya sido resultado de un **sueño húmedo**. Aunque puede parecerte vergonzoso es completamente normal. Es señal de que tu cuerpo está produciendo testosterona y es una eyacuación involuntaria de semen, el líquido que se secreta por el pene y contiene espermatozoides.

¿Qué es la espermarquia?

Es el nombre que se le da a la **primera eyacuación** en los chicos adolescentes. Puede suceder entre los 12 y los 14 años, aunque puede variar en cada persona y presentarse entre los 10 y los 16 años sin que esto sea señal de alguna anomalía.



Higiene íntima

¿CÓMO MANTENER UNA CORRECTA HIGIENE EN VARONES?

Con todos los cambios hormonales en la adolescencia, los varones empiezan a producir más sudor y sus genitales crecen y comienzan a tener secreciones, **¡la higiene corporal se vuelve aún más importante!**. En el caso de los varones, tienen que lavarse todos los días los pies, debajo de las axilas y los genitales, porque hay más sudor, y el olor es más fuerte. Es necesario cambiarse todos los días la ropa interior.



Los varones deben lavar especialmente la cabeza del pene, donde se junta un líquido blanquecino, ya que, si no se lava, se acumula y desprende un mal olor, además puede causar infecciones.



Síguenos

en nuestros canales de comunicación:



Complejo Hospitalario
Guillermo Kaelin



kaelin.pe



CONOZCAMOS MÁS DE LA ADOLESCENCIA



¿Qué es la adolescencia?

Es el periodo de **crecimiento y desarrollo humano** que se produce **después de la niñez y antes de la edad adulta**, entre los 10 y los 18 años. Es una de las etapas de transición más importantes en la vida.

Este crecimiento se nota por una gran variedad de cambios, estos comienzan entre los **8 y 16 años en las niñas**, y entre los **10 y 16 años en los niños**.



La adolescencia comienza cuando el cuerpo produce unas sustancias llamadas **hormonas**, **estas son las que causan los cambios físicos en el cuerpo y también cambios en el cerebro!**. En esta etapa es normal sentir una mezcla de emociones, podemos sentirnos felices en un momento y molestos, tristes o confundidos.

CAMBIOS EN LAS NIÑAS

- ✓ Los senos comienzan a desarrollarse.
- ✓ Los músculos se hacen más grandes y fuertes (no tanto como en niños).
- ✓ Comienza la menstruación.
- ✓ Las niñas aumentan de peso, particularmente las caderas.
- ✓ El vello crece en el área púbica y las axilas.
- ✓ La voz también cambia, pero no es tan evidente como en los niños.



www.kaelin.pe



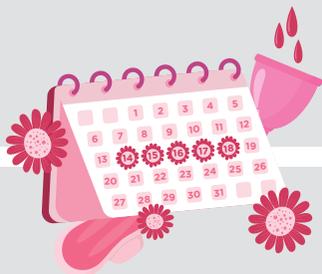
Complejo Hospitalario Guillermo Kaelin



¿Qué es la menstruación?

En algún momento en la adolescencia de las mujeres, el útero empezará a liberar óvulos. Esto ocurrirá, más o menos, una vez al mes. **¡La menstruación es uno de los cambios que demuestran que tu cuerpo está creciendo y funcionando bien!**

Es completamente normal que este sangrado tenga diferentes colores, desde un rojo brillante, rosa claro o incluso marrón o café. **Esto dura entre 4 a 7 días y usualmente sucede cada 28 a 30 días.**



¿Cómo manejar tu primer periodo?

- **Habla con otras niñas y mujeres** sobre sus experiencias y sobre cómo hacen ellas.
- **Ve preparada.** Tener una toalla a la mano puede ser muy buena idea porque nunca sabes cuándo la puedas necesitar.
- **No tengas miedo y no te asustes.** Puede ser aterrador ver la sangre en tu ropa interior, pero es normal y natural.
- Te puede ayudar recordar que **a todas las mujeres les pasa.**
- Si estás en la escuela y necesitas apoyo, **dile a una maestra o a una compañera.**
- ¡Estás creciendo! **La menstruación es un cambio saludable.**



Higiene íntima

Durante la menstruación, deberás poner especial cuidado en lavar el área de la vagina con agua y jabón, todos los días o incluso dos veces al día.



Siempre lava las manos antes de colocar o retirar cualquier material para absorber o recolectar tu flujo. Cuando vayas al baño, siempre limpia de adelante hacia atrás para evitar que las bacterias en la zona del ano entren en contacto con tus genitales.



Cambiar tu toalla 3 o 4 veces al día. Esto es muy importante, ya que, aunque no haya mucho sangrado, estos materiales entre las piernas hacen más fácil que se concentre sudor y que el aire no circule igual, lo que puede generar algunos problemas como infecciones, piel irritada u olores desagradables.



CAMBIOS EN LAS NIÑOS

- ✓ Crecen de forma acelerada.
- ✓ El pecho se ensancha.
- ✓ Aparición de acné.
- ✓ Olor axilar.
- ✓ El pene y los testículos comienzan a crecer.
- ✓ Comienzan a experimentar "sueños húmedos" mientras duermen.
- ✓ La voz cambia y se profundiza.
- ✓ Los hombres se ensanchan, los músculos comienzan a crecer.
- ✓ Aparece vello facial y corporal (axilas, área púbica, bigote, barba o patillas).

