

# New Me PUBERTAD DIARIO

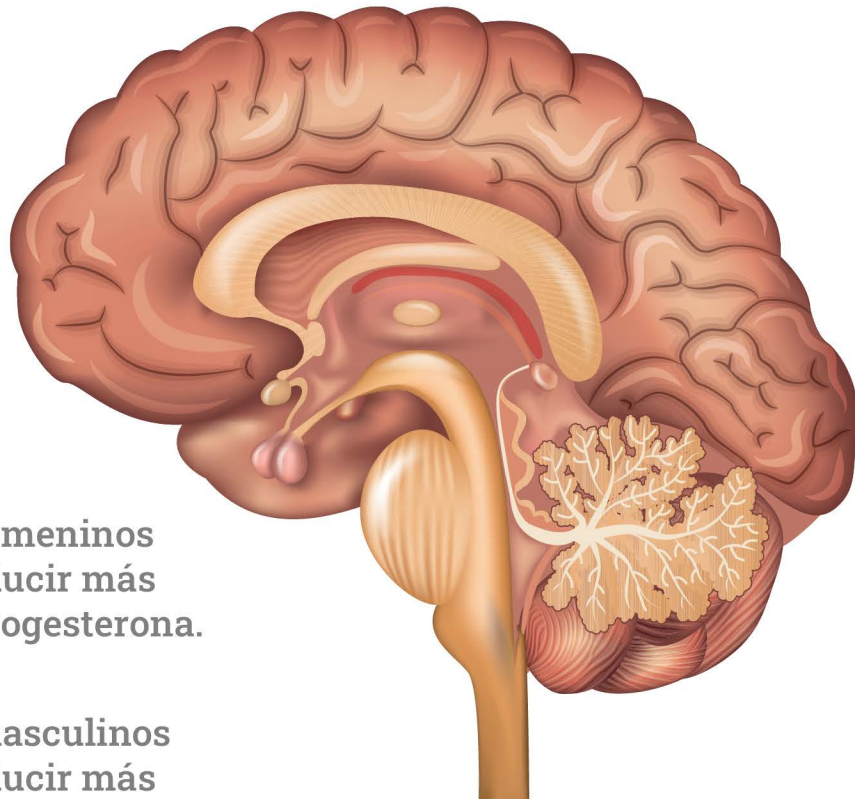
Nombre

# Pubertad: Datos Breves

La pubertad es el puente entre la niñez y la edad adulta.

- La pubertad puede comenzar desde los \_\_\_\_\_ años o hasta los \_\_\_\_\_ años.
- En promedio, la pubertad comienza a \_\_\_\_\_ años.
- La pubertad dura aproximadamente \_\_\_\_\_ años.

El \_\_\_\_\_ en el cerebro señala la producción de nuevas hormonas o sustancias químicas en el cuerpo.



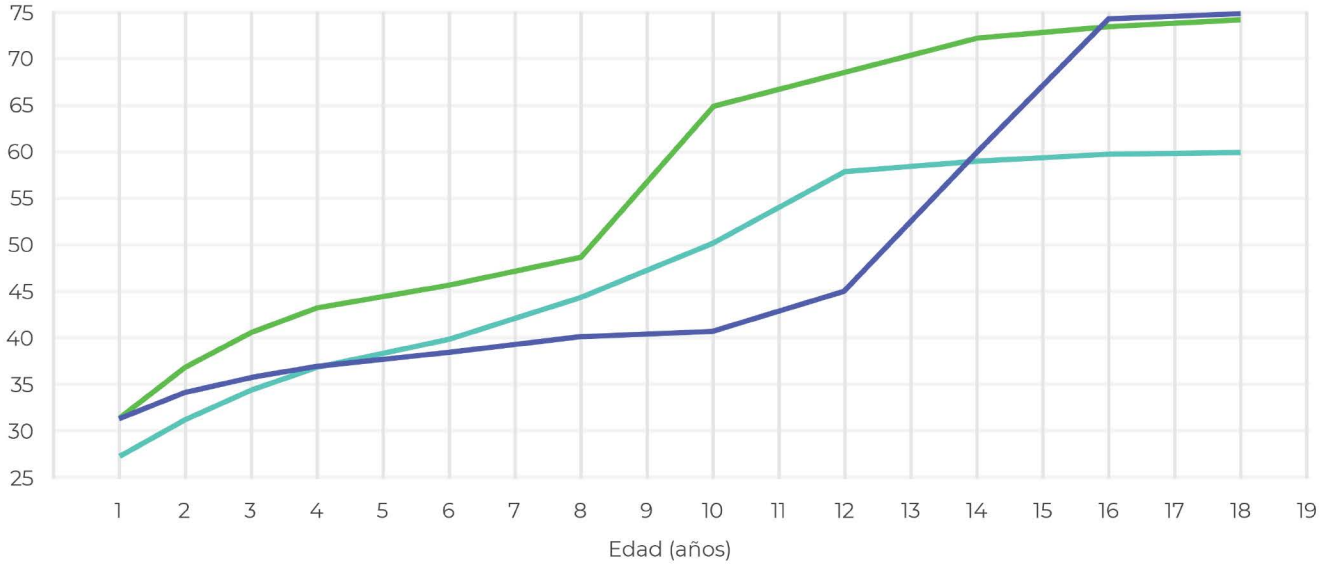
Los cuerpos femeninos tienden a producir más estrógeno y progesterona.

Los cuerpos masculinos tienden a producir más testosterona.

# Crecimiento

Comparación de patrones de crecimiento entre de tres personas

Altura (pulgadas)



Persona 1

Persona 2

Persona 3

## Analizando los datos:

● ¿Qué notas acerca de estos patrones de crecimiento?

---

---

---

---

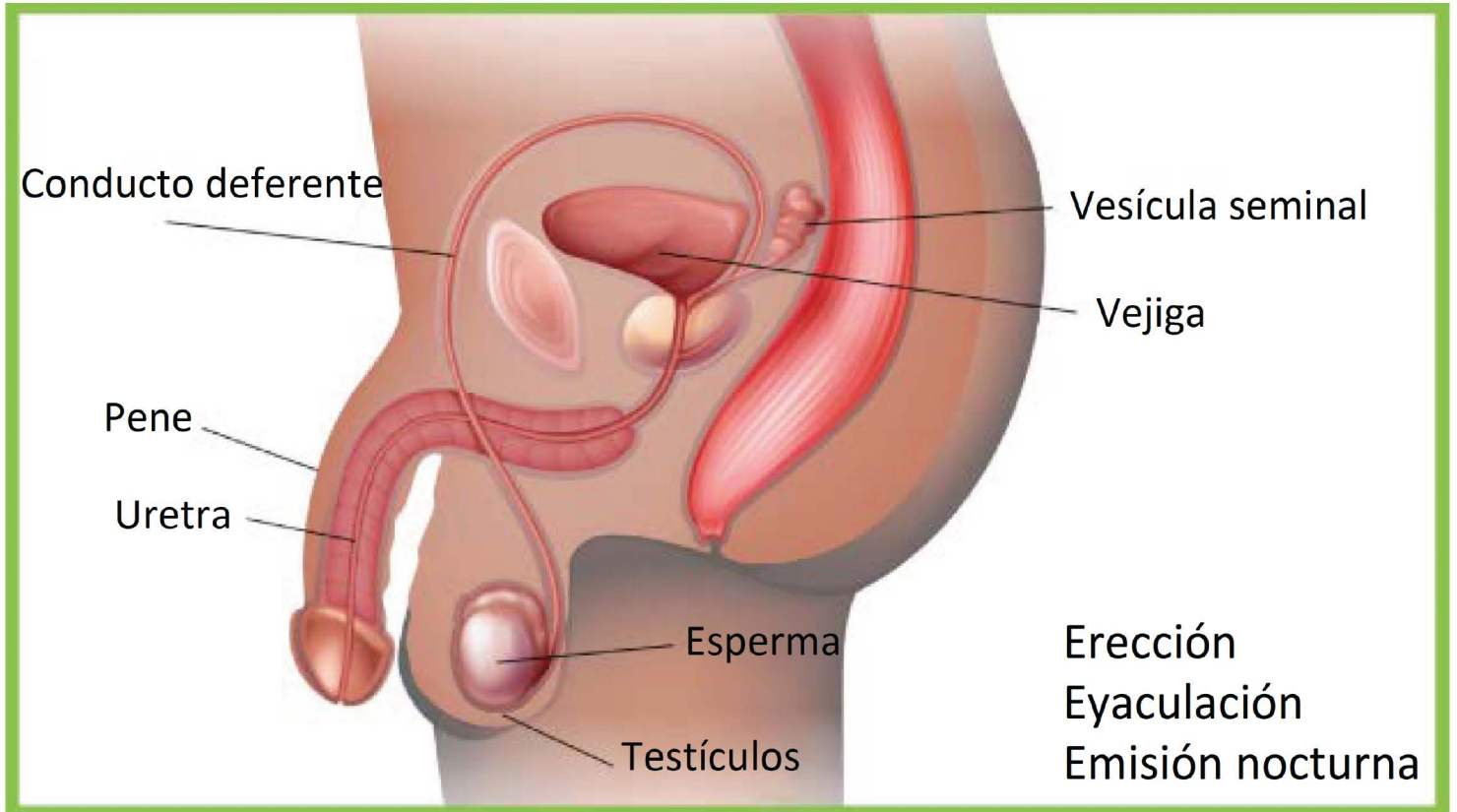
---

---

---

---

# Anatomía del cuerpo masculino



● La célula reproductiva del cuerpo masculino se llama: \_\_\_\_\_

**Notas/preguntas:**

---

---

---

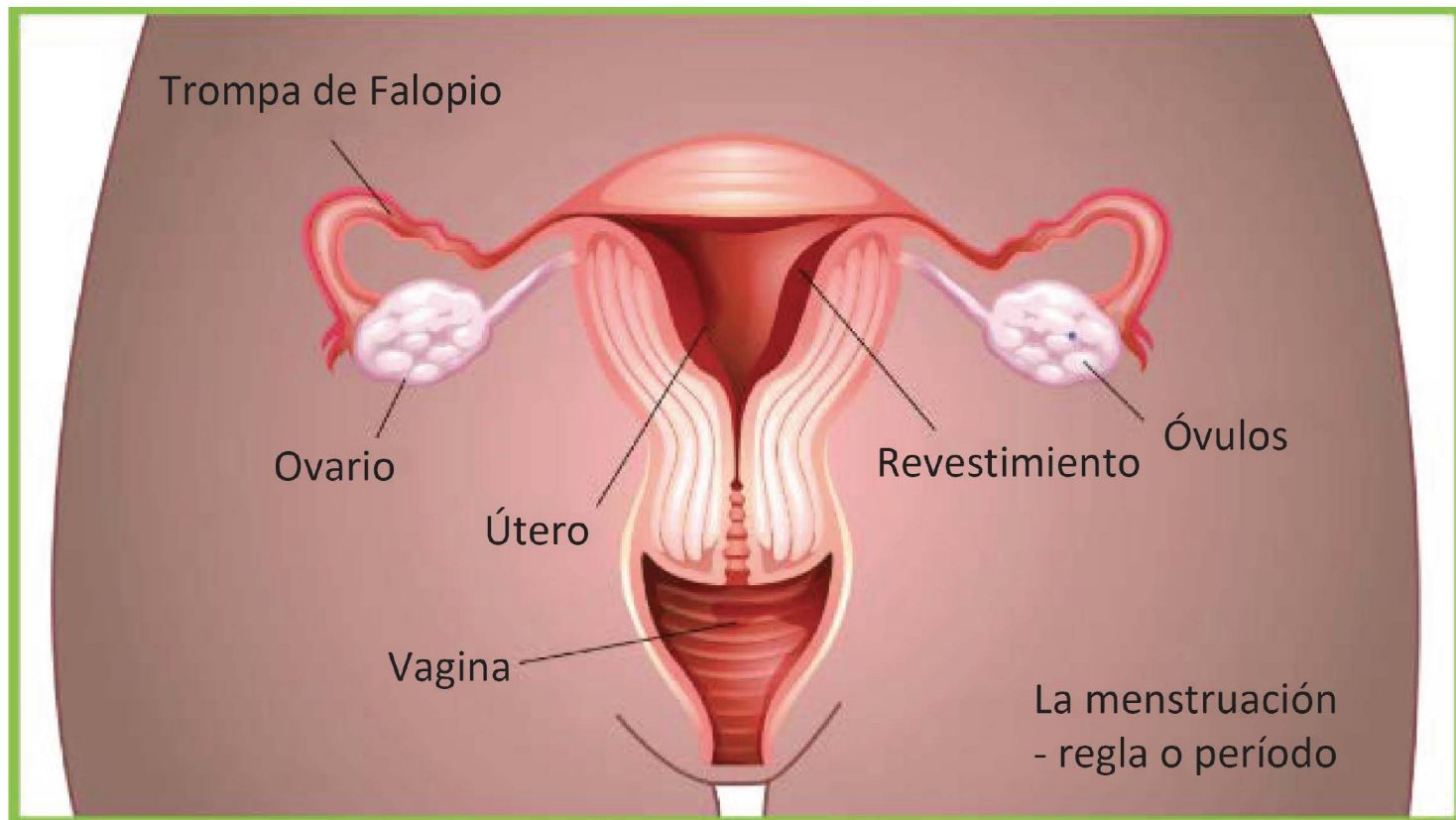
---

---

---

---

# Anatomía del cuerpo femenino



Dibuja el tamaño real de un óvulo en la caja:



● La célula reproductiva del cuerpo femenino se llama: \_\_\_\_\_

**Notas/preguntas:**

---

---

---

---





# Cambios en intereses emociones

Es importante contar con personas de apoyo con quienes podamos hablar cuando sea necesario.

- un amigo/una amiga/une amigue
- un miembro/una miembra/une miembro de la familia
- un profesor/una profesora/une profesore
- un consejero/una consejera/une consejere de la escuela
- un enfermero/una enfermera/une enfermere de la escuela
- un/una/une médico
- un/una/une terapeuta

Recuerda: Nunca te lastimes a ti mismo o a alguien más.  
Habla con un adulto en quien confíes si necesitas ayuda.

Tus intereses irán cambiando a lo largo de tu vida. ¿Cuáles son las tres cosas acerca de ser adulto que te emocionan o que quieres probar?



# Acné, olor corporal, y vello corporal

## ● ¿Qué causa el acné y cómo puedes controlarlo?

¿Cómo puedes controlar el acné? \_\_\_\_\_

Las hormonas producen más aceite en la piel, este se mezcla con las bacterias y la suciedad forman pequeñas infecciones llamadas-espínillas.

## ● El olor corporal se debe a las bacterias, no al sudor en sí.

Para prevenir el mal olor corporal, lava tu cuerpo todos los días, usa desodorante y cámbiate de ropa todos los días.

Si quieres usar colonia o perfume usa solo una pequeña cantidad.

## ● El vello corporal crece por todas partes, ¡y es normal!

Notas:

# Vocabulario

## Los cuerpos femeninos

Desarrollo mamario

Ovulación

La menstruación

## Los cuerpos femeninos

Crecimiento

Cambios de voz

Cambios en la forma del cuerpo

Cambios en intereses y emoción

Acné

Olor corporal

El vello corporal

## Los cuerpos masculinos

Producción de espermatozoides

Erección

Eyaculación

Emisión nocturna

---

### Recursos adicionales:

<http://www.girlshealth.gov/body/puberty/index.html>

<http://kidshealth.org/teen/>