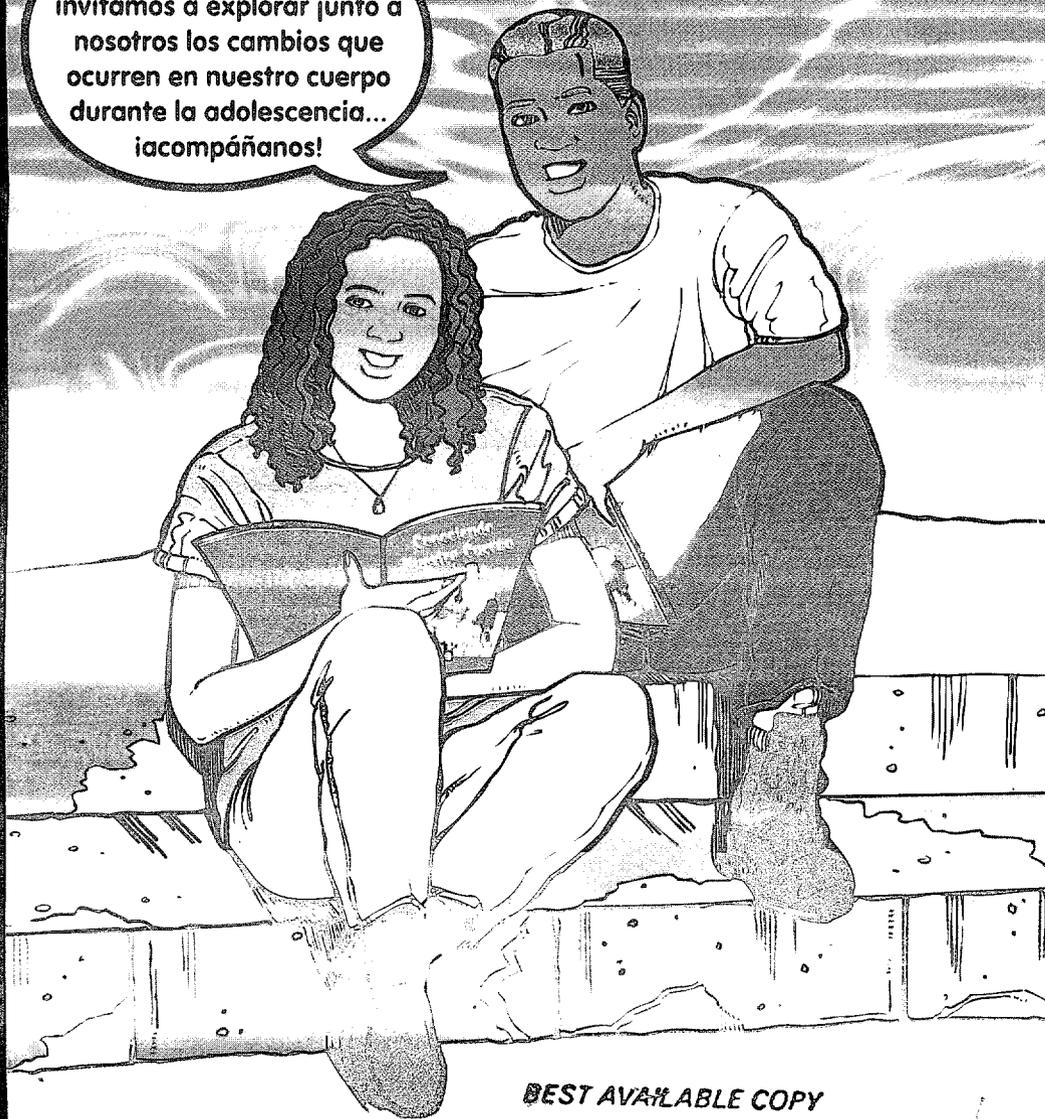


Conociendo Nuestro Cuerpo

¡HOLA!
Somos Ana y Carlos. Te
invitamos a explorar junto a
nosotros los cambios que
ocurren en nuestro cuerpo
durante la adolescencia...
¡acompañanos!



BEST AVAILABLE COPY

Conocer nuestro cuerpo y los cambios que ocurren en él, nos ayuda a:

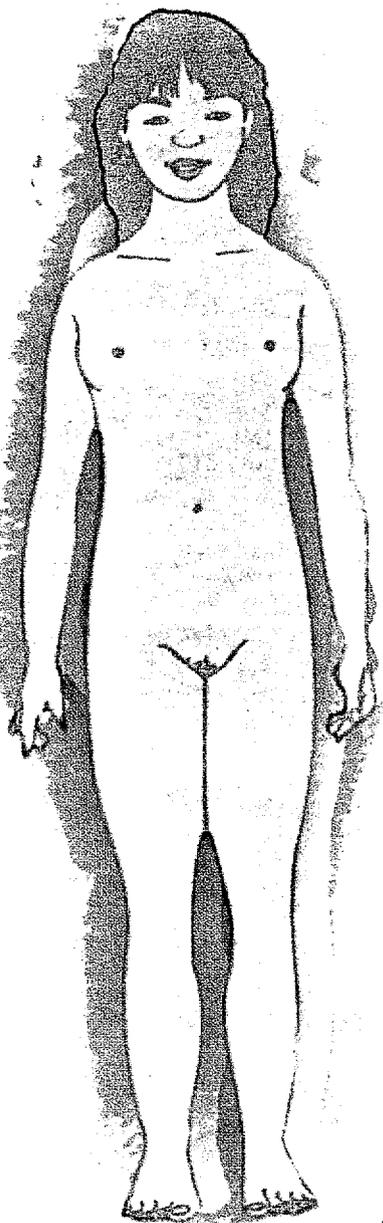
- Cuidar nuestro cuerpo.
- Comprender el proceso de crecimiento, desarrollo y maduración.
- Disfrutar de una sexualidad sin riesgo:

Nuestra sexualidad es la forma de pensar, sentir y actuar en relación con nosotras y nosotros mismos y con los demás. Incluye la comunicación a través de besos, abrazos y, cuando estemos más maduros y maduras, relaciones sexuales.

El sexo es una parte importante de nuestra vida. El sexo es un acto que nos ayuda a sentirnos bien y a relacionarnos con los demás. El sexo es una parte importante de nuestra sexualidad con pareja. El sexo es un acto que nos ayuda a sentirnos bien y a relacionarnos con los demás.

Cuando estemos más maduros y maduras, vamos a tener una forma reflexiva de sentirnos con nosotros mismos.

- **Usemos un condón en cada relación como protección de embarazos y Enfermedades de Transmisión Sexual, incluyendo el SIDA.**
- **Y algo muy importante: con nuestra pareja practiquemos fidelidad mutua y evitemos relaciones casuales.**



- Se despierta nuestra creatividad. Dejamos volar nuestra imaginación.
- Somos más sensibles.
- Deseamos ser independientes.
- Nuestro grupo de amigos y amigas es muy importante.
- Necesitamos mucha privacidad. Queremos espacios y momentos para estar solas y solos.
- Seguimos de cerca a nuestros artistas o deportistas preferidos y preferidas.
- Tenemos muchísima energía. La adolescencia es una etapa buena para organizarnos en clubes, grupos ecológicos, grupos juveniles, entre otros.

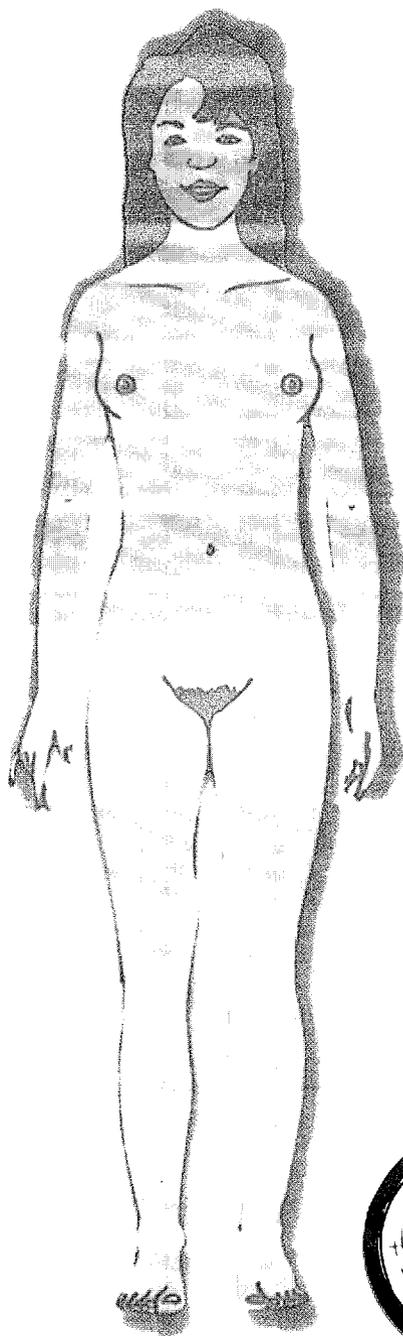


- En esta etapa observamos, exploramos y tocamos nuestro cuerpo. Algunas y algunos estimulamos nuestras partes íntimas, para producirnos placer. A esto se le llama Masturbación.

De un Cuerpo de Niña a un Cuerpo de Joven

Nuestro cuerpo cambia y pasa a tener estas características:

- Senos y pezones más grandes.
- Cintura más estrecha.
- Caderas más redondas.
- Vellos (pelos) en la Vulva.



Sobre la sexualidad y los órganos sexuales, existen muchas creencias. Aquí vamos a tratar de aclarar algunas de las más comunes. Esto nos ayudará a desarrollar una actitud positiva hacia nuestro cuerpo y su funcionamiento.

Se dice que bañarse en la playa, lavarse la cabeza o comer frutas, durante la menstruación hace daño...

La menstruación es un proceso normal y así mismo debe vivirlo la mujer. Se pueden desarrollar todas las actividades que acostumbramos a realizar. En estos días se recomienda aumentar la higiene personal.

Se dice que es dañina para la salud, que pone loca o loco a quien la practica, que hace crecer las partes genitales, o sea la Vulva o el Pene...

Quien desea puede masturbarse. Esto es parte del ejercicio de la sexualidad y de los derechos sexuales y reproductivos de las personas.

La masturbación es considerada una práctica sexual sin riesgo y es una opción importante para posponer la primera relación sexual y para evitar embarazos y el contagio de las Enfermedades de Transmisión Sexual, incluyendo el SIDA.





Sobre el tamaño de los genitales:

Se dice que mientras más grande es el pene o la vulva, mayor capacidad se tiene de dar y sentir placer... ¡Es falso!

El tamaño de las partes genitales no tiene nada que ver con el sentir o hacer sentir placer a la otra persona. El placer depende de la ternura y los sentimientos envueltos en una relación.

Sobre la primera relación sexual:

Se dice que una muchacha no queda embarazada en su primera relación sexual... ¡Es falso!

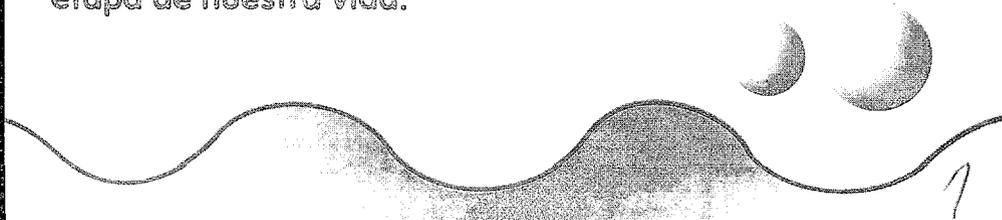
Generalmente, después de la llegada de la primera menstruación, cualquier muchacha, joven o mujer que tenga relaciones sexuales en su período fértil (que consiste de unos días antes, durante y después de la ovulación) puede salir embarazada.

Sobre el himen:

Se dice que una mujer es seria si ha mantenido esta membrana hasta que se une o se casa... ¡Es falso!

No todas las mujeres nacen con himen y no todos los himen son iguales. Pero lo más importante es que la seriedad de una persona la definen muchos aspectos de su comportamiento. Es incorrecto medir los valores o la dignidad de una mujer por la presencia o no del himen.

Aclarar estas creencias, desarrollar una relación positiva con nuestro cuerpo, respetar su proceso de crecimiento y maduración, sentirnos a gusto con lo que somos y como somos, son todos elementos clave para vivir a plenitud esta etapa de nuestra vida.



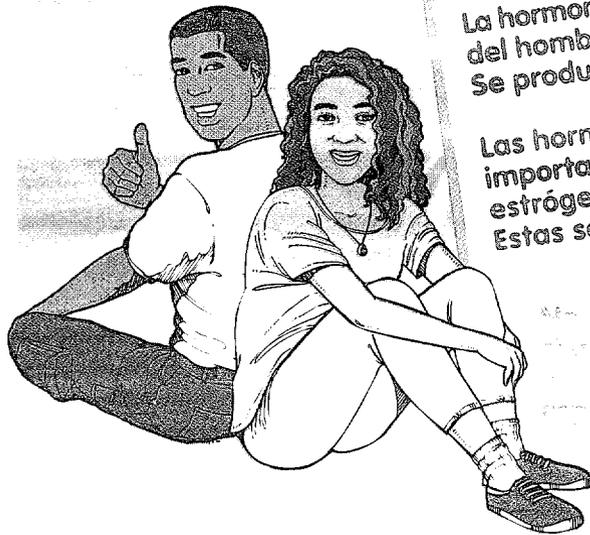
Yo cambio, tú cambias, todas y todos cambiamos pero no al mismo tiempo... ni de la misma forma

En la adolescencia ocurren cambios físicos y emocionales. Se como el ser humano se adapta a los cambios que se producen en su cuerpo, por ejemplo, por la aparición de nuevas capacidades físicas y emocionales.

En el hombre, la testosterona es la hormona más importante responsable de los cambios que ocurren durante esta etapa.

La hipófisis da el mandato para que se produzcan hormonas sexuales.

Las hormonas son sustancias que ayudan al cuerpo a mantener una especie de equilibrio. Las hormonas sexuales actúan en los procesos sexuales, como el desarrollo del deseo sexual y reproductivos, como la menstruación en la mujer y el desarrollo del vello en el hombre y el desarrollo del cuerpo durante la adolescencia.



La hormona sexual más importante del hombre se llama testosterona. Se produce en los testículos.

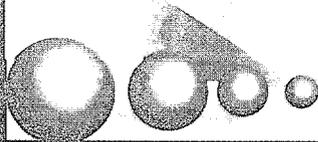
Las hormonas sexuales más importantes de la mujer se llaman estrógenos y progesterona. Estas se producen en los ovarios.

Nótese que en el cuerpo humano se producen hormonas sexuales que actúan en los procesos sexuales, como el desarrollo del deseo sexual y reproductivos, como la menstruación en la mujer y el desarrollo del vello en el hombre y el desarrollo del cuerpo durante la adolescencia.

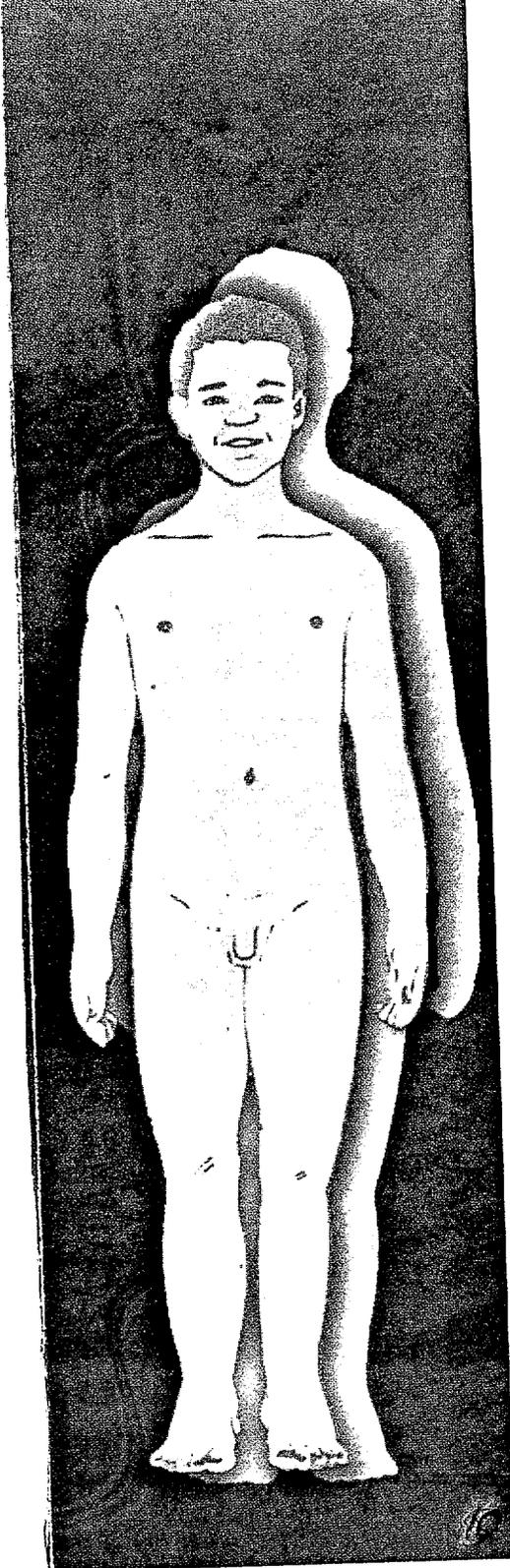
¡Ahorita las explicamos!

NOSOTROS Y NOSOTRAS TENEMOS CAMBIOS COMUNES:

- El cuerpo crece y se desarrolla, incluyendo los órganos sexuales.
- El sudor adquiere un olor más fuerte.
- Pueden aparecer acné o espinillas en nuestra cara.
- Crecen vellos en las axilas y genitales y en otras partes del cuerpo.
- Nos preocupa nuestro tamaño, peso y la apariencia física.
- Estamos muy atentos y atentas a las modas.
- Aumenta nuestra capacidad crítica.
- No nos gustan las imposiciones. Preferimos que se nos presenten diferentes opciones. De ellas, elegimos la que entendemos que más nos conviene.



BEST AVAILABLE COPY



La llegada de la Menstruación

La menstruación o regla llega por primera vez entre los 10 a 14 años. Es un sangrado que baja del útero y sale por la vagina. Dura aproximadamente de 3 a 7 días cada mes. El tiempo entre una menstruación y la siguiente se llama ciclo menstrual. Desde que menstruamos tenemos la capacidad biológica de salir embarazadas.

Generalmente, cada mes un óvulo maduro sale de uno de los ovarios. A esto se llama la ovulación, y normalmente ocurre a mitad del ciclo. Este óvulo maduro es transportado por las Trompas de Falopio hasta el útero. Cuando se está ovulando (incluyendo tres días antes y tres días después) es cuando podemos quedar embarazadas si tenemos relaciones sexuales con penetración o brocheo.

Si no tenemos relaciones sexuales, el óvulo no tiene posibilidad de encontrarse con el espermatozoide del hombre en la Trompa de Falopio. Por eso no se produce un embarazo.

El óvulo sigue su recorrido hacia el útero y luego sale por la vagina en el sangrado de la menstruación.

El óvulo es la célula que aportamos las mujeres para que se produzca un embarazo.

El espermatozoide es la célula que aportan los hombres para que se produzca un embarazo.

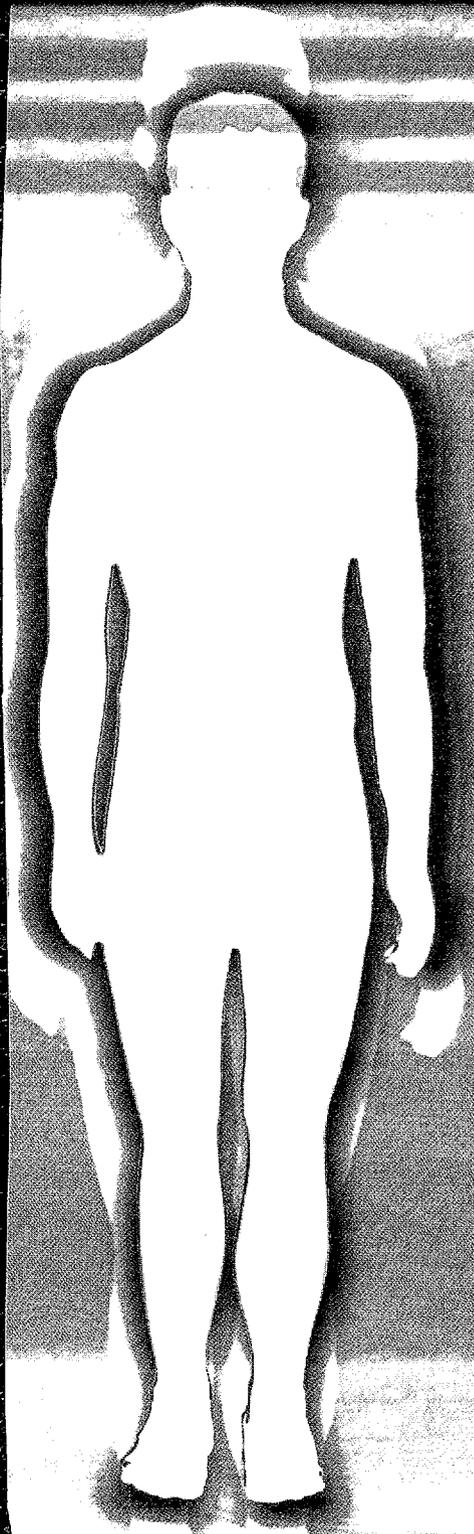
De un cuerpo de Niño a un cuerpo de Joven

Nuestro cuerpo cambia y pasa a tener estas características:

- Nuestros músculos se desarrollan.
- Nuestra voz cambia. Se hace ronca.
- Los testículos, el escroto o bolsa y el pene aumentan de tamaño.
- Nos crecen vellos (pelos) en los genitales.
- El pene se pone erecto o parado con más frecuencia.
- A muchos nos crecen bigotes y barbas.
- Nos crecen las fetillas.



Nuestro cuerpo cambia.



THE UNIVERSITY OF CHICAGO

PHYSICS DEPARTMENT

5720 S. UNIVERSITY AVE.

CHICAGO, ILL. 60637

PHYSICS 311: QUANTUM MECHANICS

LECTURE NOTES

BY

JOHN H. COOPER

PHYSICS 311

LECTURE 1

THE SCHRÖDINGER EQUATION

AND THE HEISENBERG UNCERTAINTY PRINCIPLE

LECTURE 2

THE SCHRÖDINGER EQUATION

AND THE HEISENBERG UNCERTAINTY PRINCIPLE

LECTURE 3

THE SCHRÖDINGER EQUATION

AND THE HEISENBERG UNCERTAINTY PRINCIPLE

LECTURE 4

THE SCHRÖDINGER EQUATION

AND THE HEISENBERG UNCERTAINTY PRINCIPLE

LECTURE 5

THE SCHRÖDINGER EQUATION

AND THE HEISENBERG UNCERTAINTY PRINCIPLE

LECTURE 6

THE SCHRÖDINGER EQUATION

AND THE HEISENBERG UNCERTAINTY PRINCIPLE

LECTURE 7

THE SCHRÖDINGER EQUATION

AND THE HEISENBERG UNCERTAINTY PRINCIPLE

LECTURE 8

THE SCHRÖDINGER EQUATION

AND THE HEISENBERG UNCERTAINTY PRINCIPLE

LECTURE 9

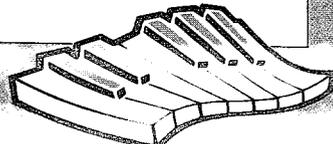
THE SCHRÖDINGER EQUATION

AND THE HEISENBERG UNCERTAINTY PRINCIPLE

Te darás cuenta que tenemos
órganos y no son de música.

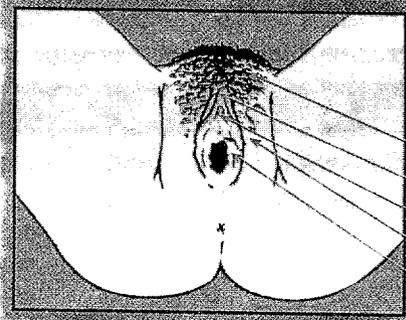


Ah!... pero no te habíamos dicho que se les llama órganos sexuales y reproductivos a aquellos que intervienen en que sintamos placer y también en la reproducción de la vida. Tanto los chicos como las chicas, tenemos órganos sexuales internos y externos.



En Nosotras

Organos Externos

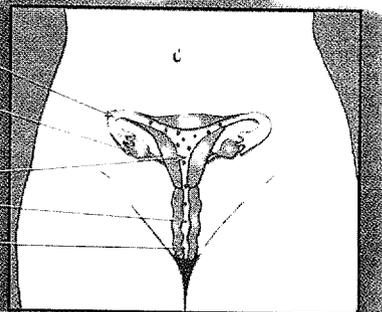


A los Organos Sexuales Externos también se le llama Vulva.

- La Vulva está compuesta por:
 - El Monte de Venus
 - El Clitoris
 - El Meato Urinario
 - Los Labios Mayores
 - Los Labios Menores

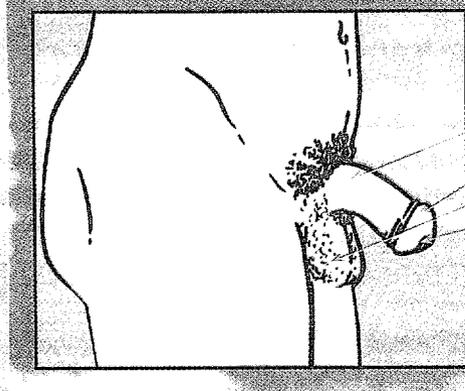
Organos Internos

- Trompas de Falopio
- Los Ovarios, que contienen los óvulos
- Utero o Matriz
- La Vagina
- Himen



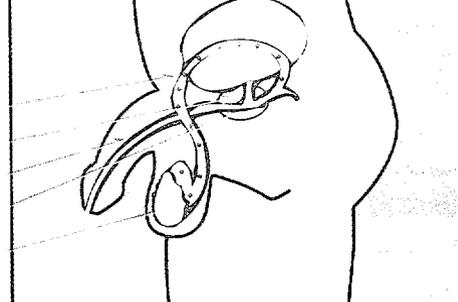
En Nosotros

Organos Externos



(Vejiga del Pene)
Clava
Bata o Hocio

Organos Internos



¡Ya lo sabes!
En la adolescencia crecemos
y nos desarrollamos.



Este folleto "Conociendo Nuestro Cuerpo" es un buen recurso para:

- Revisarlo con papa y mamá. Este folleto tiene como complemento la Guía "Revisando en Familia el Folleto Conociendo Nuestro Cuerpo". Esta Guía nos ayudará a crear un ambiente de diálogo y comunicación sobre estos temas que tanto interesan a los y las adolescentes como tú.
- Despertar el interés en la población joven y adolescente a acercarnos a los y las jóvenes multiplicadores y multiplicadoras para mayor información sobre este tema y otros.

Knowing Our Body (Conociendo Nuestro Cuerpo), February 2000, Santo Domingo, Dominican Republic. Mujeres en Desarrollo (MUDE), Calle Leopoldo Navarro #61, Edificio San Rafael 6to Piso, Santo Domingo, Dominican Republic, T. 809-685-8111, F. 809-685-8113, mude@codetel.net.do [Guide to young people about the changes they experience during adolescence.]

The Academy for Educational Development; Project #25-2494; AcciónSIDA Dominican Republic; 30 Jun 1997-30 Jun 2002; Coop Agr 517-A-00-97-07103-00; Scott Meléndez, Soc. Dev., 202-884-8851



Este material fue producido por ADOPLAFAM, CASCO, IDDI, MUDE y PROFAMILIA, como parte del Proyecto de Planificación Familiar y Salud, con la participación de AcciónSIDA, CONAPOFA, FNUAP, HMNSLA, Hospital Los Minas, PROCETS, SEEC, SESPAS, UNICEF. Con la asistencia técnica de **Development Associates, Inc.**

Con el apoyo financiero de USAID/República Dominicana, 1999. Proyecto 517-0259.

Para mayor información, consulta con:

Impreso con fondos de **AcciónSIDA**

163