

**MARSH Media**  
P.O. Box 8082 Shawnee Mission, Kansas 66208

**GUIA DEL MAESTRO  
CONOCE A LA NUEVA "TÚ"  
NO. 9570  
Recomendado para 3º a 5º grados.**

**Temas:**

- Cuándo esperar la llegada de la pubertad.
- Cambios físicos y emocionales.
- Menstruación.
- La importancia de la buena higiene y nutrición.
- La auto-estima

# GUIÓN

**NIÑA 1:** ¡Nuevo!

**NIÑA 2:** ¡Nuevo!

**NIÑA 3:** ¡Nuevo!

**TODAS:** ¡NUEVO!

A todo el mundo le gusta algo nuevo. Ropa nueva, zapatos nuevos, canciones nuevas, o... hacer nuevos amigos, o ... empezar un nuevo año escolar. Las cosas nuevas... ¡son emocionantes!

Y el mundo y la naturaleza siempre están cambiando, siempre comenzando de nuevo. La primavera trae flores nuevas, el invierno nieve nueva, el verano nuevas aventuras, y el otoño el nuevo color de las hojas.

¿Y qué tal TÚ? ¿Tú te sientes nueva? Bueno, estás llegando a una edad en la que los cambios físicos y todo tipo de sentimientos nuevos empiezan a sucederte. Esta es una etapa muy especial en tu vida. Y esta etapa tiene nombre: ¡se llama PUBERTAD!

Tu cuerpo va a empezar a tener un desarrollo muy interesante. Algunos de estos cambios pueden darnos un poco de pena, y ser un reto. Pero en su mayoría serán muy emocionantes y nuevos. ¡Es tiempo de Conocer a la nueva Tú!

## **La pubertad – esto me asusta un poco. ¿Qué significa?**

La pubertad es la palabra que describe la etapa cuando el cuerpo humano cambia de la niñez a la edad adulta. La pubertad en las niñas puede iniciar en cualquier momento entre los 8 y 16 años de edad. Y normalmente empieza un poco más temprano en las niñas que en los niños.

La pubertad sucede en diferentes momentos en cada persona. Puede empezar temprano en algunas niñas y mucho más tarde en otras niñas. Hay un amplio rango de lo que es normal, y TÚ pasarás a la pubertad cuando TU cuerpo esté listo. Y no te preocupes, no todos los cambios suceden de repente o al mismo tiempo.

Durante esta etapa vas a empezar a desarrollar las características físicas de una mujer adulta. Tu estatura y tu peso van a aumentar y vas a empezar a verte como una joven mujer. Tus senos comenzarán a desarrollarse y a estar más sensibles. Va a empezar a crecer vello en tus axilas, piernas y la zona púbica. Tus caderas se van a empezar a ensanchar porque los huesos de la pelvis se ensanchan.

## **¿Cómo sabe mi cuerpo cuándo empieza la pubertad?**

Tu cuerpo es una máquina maravillosa, con diferentes sistemas que la hacen funcionar. Uno de los sistemas más importantes es el sistema glandular. Las glándulas en tu cuerpo producen sustancias que necesitas para crecer y para vivir. Hay glándulas sebáceas (de grasa) y glándulas sudoríparas (de sudor), y glándulas que te ayudan a digerir la comida. Algunas glándulas producen sustancias químicas llamadas hormonas, que actúan como mensajeros en tu cuerpo. Estas viajan desde las glándulas hacia otras partes del cuerpo donde ayudan a controlar cómo las células y los órganos hacen su trabajo. Una de las glándulas con más influencia es la glándula pituitaria, que está localizada en la base de tu cerebro.

La glándula pituitaria controla muchas funciones importantes como el crecimiento y el desarrollo. Las hormonas de esta glándula estimulan el crecimiento y los diversos cambios que empiezan en la pubertad.

## **Puedo ver los cambios que ocurren AFUERA de mi cuerpo, pero ¿cuáles son los cambios que ocurren DENTRO de mi cuerpo?**

Vamos a ver... La glándula pituitaria produce hormonas que provocan cambios en los órganos que están en la zona púbica. Estos órganos son el útero, los ovarios y las trompas de Falopio. El útero es un órgano muscular localizado en el centro del abdomen. A cada lado del útero están los ovarios, y éstos conectan al útero por medio de las trompas de Falopio. El útero termina en la vagina, que es un tubo hueco que conecta al útero hacia el exterior del cuerpo. La abertura de la vagina se encuentra entre las piernas, entre la uretra y el ano. La función de la uretra es la de eliminar el desecho líquido que es la orina. La función del ano es la de eliminar el desecho sólido que es el excremento.

Durante el mes, el útero acumula una capa de sangre y tejido. Cada 26 a 32 días, el útero desprende esta capa de sangre y tejido, y fluye hacia afuera de tu cuerpo a través de la vagina. Este proceso se llama menstruación, y los días en los que ocurre, se llaman periodo. Tener tu periodo significa que estás creciendo y le pasa a todas las niñas.

## **Me estoy haciendo más alta y estoy ganando peso. ¿Acaso esto significa que voy a tener mi primer periodo?**

No necesariamente. Todas las niñas son diferentes: cada una empieza y pasa por la pubertad en el tiempo adecuado a su propio cuerpo. Algunas niñas tienen su primer periodo un poco después de ver las primeras señales de la pubertad. Pero para otras niñas podría ser uno o dos años más tarde. No te preocupes, no puedes acelerar la pubertad, y tampoco retrasarla. Todos estos cambios incluyendo el inicio de tu periodo, van a comenzar cuando tu cuerpo esté listo.

Cuando empiezas tu primer periodo, vas a notar una pequeña cantidad de sangre en tu ropa interior. No te alarmes. Dile a tu mamá, a tu tutora, o a la enfermera de la escuela, y ellas te podrán ayudar.

Durante tu periodo, el flujo de sangre debe absorberse. Cuando empiezas tu periodo por primera vez, lo mejor es usar toallas femeninas. Estas se adaptan a la parte interna de tu ropa interior con tiras adhesivas. Las toallas son cómodas, y no se ven a través de tu ropa. Algunas niñas usan tampones para absorber el flujo menstrual. En lugar de usarse como las toallas, los tampones se insertan dentro de la vagina.

## **¿Es mejor usar toallas o tampones?**

Lo mejor es usar una toalla cuando empieza tu periodo, hasta que sea algo regular, y entonces conozcas el ciclo de tu cuerpo. Debes hablar con tu mamá o la enfermera de la escuela sobre el uso de tampones, y sobre lo que es mejor para ti.

Las toallas o los tampones deben cambiarse varias veces al día. Una vez usados, puedes envolverlos en papel higiénico y tirarlos en un bote de basura especial del baño. Recuerda que las toallas o tampones nunca deben echarse al inodoro (excusado). Una buena idea es llevar contigo una toalla o tampón en caso de que empieces a menstruar estando lejos de casa. Podrás evitar sorpresas al tener toallas o tampones en tu bolsa, en tu mochila o tu locker.

Al principio tu periodo podría no ser regular, pero con el tiempo podrás esperar la menstruación más o menos cada mes, y será de 3 a 7 días.

## **¿Voy a sentirme bien durante mi periodo?**

Tu periodo menstrual no debe detenerte de disfrutar tus actividades normales, incluso la mayoría de los deportes. Debes sentirte bien físicamente durante tu periodo, aunque podrías tener algunos cólicos

abdominales. Normalmente estos cólicos pueden calmarse usando una compresa caliente, pero mantenerte activa es la mejor forma de aliviar la molestia.

Algunos días podrás sentir dolor de cabeza, tener más hambre de lo normal, o tener un poco de mal humor o cansancio. Tus senos pueden llegar a estar sensibles o puede ser que te sientas inflamada, como si tu ropa no te quedara bien. Puede que sientas estos síntomas o ninguno.

Si tienes cualquiera de estos síntomas, aquí hay algunos consejos que te pueden ayudar a sentir mejor:

- Haz ejercicio regularmente.
- Trata de evitar bebidas con cafeína como los refrescos de cola.
- Evita la sal.
- Habla con tu mamá o la persona que te cuida para ver si puedes tomar medicina de mostrador.

### **Ahora es mucho más importante para mí sentirme limpia y cuidar de mi apariencia. ¿Por qué es esto?**

Cuando eras una niña pequeña y jugabas mucho, puede que hayas sudado y te hayas ensuciado. Pero ahora estás mayor. Cómo actúas, cómo te ves, y sí, cómo HUELES, son aspectos muy importantes para desarrollar tus habilidades sociales y las relaciones que formas. Durante la pubertad las glándulas sudoríparas están muy activas. Las hormonas causan que tu cuerpo produzca más grasa. Esta grasa puede combinarse con el sudor y las bacterias provocando el olor corporal.

Es muy importante darte una ducha o un baño todos los días, especialmente durante tu periodo menstrual. Lava tu cuerpo con agua y jabón. Lávate la cara, las axilas, los pies, y las partes privadas. También es importante cambiarte de ropa interior y calcetines o medias todos los días. Muchas niñas durante la pubertad también empiezan a usar desodorante o antitranspirante para las axilas. Lava tu cabello con champú cada vez que lo necesite, pero por lo menos cada dos o tres días. El cabello limpio se ve bien y huele bien. Debes también cepillarte el cabello todos los días, eso lo mantiene limpio y arreglado.

Cepíllate los dientes una vez en la mañana después del desayuno, y otra vez en la noche antes de ir a dormir. Cepillarte los dientes los mantiene fuertes y sanos, y deja el aliento con un aroma fresco. Usa también hilo dental entre los dientes todos los días.

La pubertad es también un tiempo en el que las niñas se empiezan a afeitar el vello de las piernas y de las axilas por razones estéticas. Pero antes de intentarlo tu misma, habla con tu mamá o con un adulto de confianza. Ellos te pueden enseñar cómo evitar lastimarte. Y recuerda nunca compartas un rastrillo o máquina de afeitar con otra persona porque puede transmitir una enfermedad.

### **¡Yo quisiera ser más alta!**

### **¡Yo quisiera ser mayor!**

### **¡Yo quisiera que mi pelo fuera diferente!**

Otro tema importante especialmente en las niñas es la imagen corporal. Casi todas las niñas desearían que alguna parte de su cuerpo se viera diferente. Ten en cuenta que los medios como la televisión, las revistas, los sitios de internet, etc. con frecuencia crean imágenes irreales que las niñas desean tener o ser. Estos medios usan luces especiales, maquillaje y efectos digitales para que las modelos y actrices se vean perfectas. Parte del crecimiento es estar sana y ser feliz con lo que eres y con la forma que te ves en realidad.

### **¿Por qué me salen granos? ¿Qué debo hacer sobre esto?**

Vas a notar que tus glándulas sebáceas empiezan a producir más grasa, en especial en la cara. Al aumentar la grasa, es probable que te salgan granos o espinillas. Lo mejor para controlarlos es mantener tu piel limpia. Lava tu cara suavemente con agua y jabón ligero o con un limpiador una o dos veces al día. Lavar tu cara más veces que lo necesario puede hacer que se reseque la piel.

Mantén tus manos limpias y evita tocar los granitos. Habla con tus padres o con la enfermera de la escuela sobre los medicamentos de mostrador que ayudan a controlar los granos y espinillas.

### **Parece que tengo hambre todo el tiempo. ¿Debo preocuparme de ganar peso?**

Ganar peso es normal en esta etapa de tu vida. Estás creciendo, y tu figura está cambiando, por eso es natural pesar un poco más. Pero tener sobrepeso es un problema grave para algunas jóvenes. La causa principal es el consumo de alimentos con muchos azúcares y grasas, además de la falta de ejercicio.

Es importante saber cuáles alimentos son buenos para tu cuerpo, y comer de ellos. Una dieta saludable, combinada con ejercicio regular (hacer deportes, nadar, correr, y hasta caminar) te ayudarán a sentir en tu mejor forma, y a mantener el peso adecuado para tu estatura y tu estructura corporal.

Cuando tengas sed, hay muchas opciones, pero la mejor para tu cuerpo, y la mejor para saciar la sed, ¡es tomar mucha agua! Las bebidas deportivas están bien si has estado haciendo ejercicio intenso. Los jugos de frutas tienen muchas calorías, y claro, el refresco o soda es malo para tus huesos y dientes, y tiene mucha azúcar y cafeína. El agua es la mejor opción.

### **¿Cuánto tiempo debo dormir?**

La cantidad de horas de sueño adecuada es importante para el éxito en la escuela, en los deportes, y en la vida. Muchos niños necesitan desde unas 8.5 horas hasta más de 10 horas de sueño cada noche. Desafortunadamente, muchos no duermen lo suficiente. Aquí hay algunos consejos para que descanses como necesitas:

- Haz lo posible por dormir a la misma hora cada noche. Al tener una hora fija para ir a la cama, tu cuerpo sabe que ya es hora de dormir. Despertar a la misma hora cada mañana también puede ayudar a regular las horas de sueño que necesitas.
- Haz ejercicio con frecuencia, pero no justo antes de ir a dormir. Hacer ejercicio a media tarde puede ayudarte a dormir bien.
- No tomes siestas muy largas. Las siestas de más de 30 minutos pueden quitarte el sueño en la noche.
- Evitar sustancias estimulantes. No consumas bebidas con cafeína, como los refrescos y el café.
- Relaja tu mente. Evita ver películas, programas de TV o lecturas violentas antes de irte a dormir.

### **Algunos días son difíciles y confusos. ¿Con quién debo hablar cuando tengo un problema o pregunta?**

Estás pasando por grandes cambios en el exterior y el interior de tu cuerpo. Además de estos cambios físicos, también sucederán nuevas emociones y sentimientos. Un día podrías sentirte contenta, y al día siguiente sentirte triste o muy cansada sin razón aparente. Podrías darte cuenta de que ciertas cosas te ponen mal, o te hacen enojar o te hacen sentir frustrada. Esto es normal, aunque hay algunos días más difíciles que otros. Realmente puede ayudarte hablar con un adulto de tu confianza, con quien te sientas cómoda. Tu mamá, papá o la persona que te cuida puede responder tus preguntas, y ayudarte a hablar de tus problemas o situaciones difíciles en tu vida. También podrías hablar con la consejera o enfermera de la escuela, o la maestra en quien más confías. Estas personas también fueron niñas y pueden aconsejarte y escucharte.

### **A veces me siento incómoda, rara, como si todos me vieran fijamente. ¿Por qué me siento así?**

A veces te podrás mirar al espejo y pensar: “¿Quién es esa?” Los cambios en tu cuerpo están pasando tan rápido y esto te hace sentir apenada o cohibida. Podrías pensar que tus pies son muy grandes, o estás muy alta, o muy bajita, o estás cambiando muy rápido ¡o muy despacio! Respira hondo, pues todas las niñas de tu edad están pasando por estos cambios también. Dale tiempo, ya te acostumbrarás a esta nueva TÚ. ¿Sabes qué significa la auto-estima? La auto-estima es como te ves a ti misma. Es saber lo buena y valiosa que eres. Es sobre gustarte a ti misma. Este es un buen momento de conocerte mejor a ti misma. Intenta cosas nuevas, te sorprenderás de lo buena que eres en diversas cosas. Vas a descubrir lo nuevo que te hace feliz y satisfecha. Y vas a aprender que hacer a otras personas felices puede hacerte feliz también.

Otra cosa que puedes hacer para sentirte bien sobre tu cuerpo, sobre ti misma, es hacer bastante ejercicio. Si te gustan los deportes, qué bien! Encuentra un equipo que funcione para ti. Si los deportes no son lo tuyo, hay muchas otras formas de hacer ejercicio. Hasta caminar puede darte lo que necesitas, con 60 minutos diarios, o casi todos los días de la semana, te sentirás mejor, te verás mejor, podrás mantener el peso adecuado para tu salud y tener más energía.

### **Pasar más tiempo con mis amigos es ahora más y más importante para mí.**

Pasar tiempo con tus amigos, preocuparte por lo que piensan de ti y tu deseo de encajar en grupos sociales es algo que va aumentando durante la pubertad. La presión social, que es cuando te sientes presionada por lo que tus amigos hacen, puede suceder con frecuencia en esta etapa de la vida, y a la mayoría no le gusta sentirse excluido.

Cuando se presentan problemas con tus amigos o tus compañeros de clase, es una buena oportunidad para tener una persona adulta en quien confiar y con quien hablar. Tus padres, o tutores, enfermera o consejera escolar pueden darte consejos sobre cómo manejar situaciones difíciles o confusas. Y si las cosas se ponen realmente difíciles, como el bullying, acoso o intimidación, tienes el derecho de sentirte protegida. Diles a tus padres o a la consejera de la escuela sobre situaciones peligrosas, ellos te ayudarán a saber cómo parar esto.

Mientras te vas haciendo una joven adulta, te darás cuenta que allá afuera el mundo es grande. Y con todos los cambios que estás pasando, también te darás cuenta que tu mundo está lleno de nuevas experiencias y aventuras. Toma buenas decisiones, haz buenos amigos, y aprende a conocerte a ti misma. Vas a descubrir nuevos talentos y aptitudes, nuevas posibilidades que nunca habías imaginado cuando eras pequeña. CONOCE A LA NUEVA TU.

Fin.

Producido y distribuido por:

MARSHMEDIA

Copyright © MMXIII

Todos los derechos reservados.

No se permite la copia sin autorización.

[marshmedia.com](http://marshmedia.com)