

PRESENTACIÓN

Con el propósito de facilitar a las maestras y los maestros la consulta de este libro, hemos dividido el desarrollo de la sexualidad de acuerdo con las etapas escolares y concentrado las principales características que en cada una de esas etapas se presentan. Es pertinente recordar, por lo tanto, que el desarrollo sexual es un continuo y que sólo por atenernos a criterios de carácter práctico hemos podido establecer las siguientes fronteras temporales: de 4 a 6 años, de 7 a 12 y de 13 a 15. Estas etapas poseen la virtud didáctica de dar una idea del comportamiento promedio.

LA SEXUALIDAD EN PREESCOLAR (4 A 6 AÑOS)

Cuando los niños y las niñas llegan a preescolar se enfrentan con un mundo desconocido. Su mamá, su papá, sus hermanos o hermanas, el espacio familiar de su casa, sus juguetes, todos aquellos elementos con los que han venido relacionándose a lo largo de su corta vida, y que constituyen el universo donde se sienten seguros, quedan atrás, en casa. Ante la nueva situación, la conducta de cada infante será diferente, pues habrá quienes ya hayan conocido los jardines de niños, quienes estén acostumbrados a vivir medio día en la casa de la abuela o de algún familiar o amigo y, también, aquellos para quienes sea la primera vez que son dejados "solos en el mundo". Las reacciones, como lo saben perfectamente las maestras de este ciclo educativo, son de muy diversa índole. Ahí comienza propiamente para los infantes otra etapa de su proceso de socialización: la escolaridad. Convivir con adultos y niños ajenos a la familia, aprender otros juegos, el abecé del conocimiento, tener, en suma, otras experiencias.

Para comprender mejor a los niños y a las niñas en esta etapa, hay que tener en cuenta el paradójicamente largo recorrido que han hecho desde su nacimiento; desde esa etapa llamada lactancia y que abarca hasta los doce meses de edad, pues, si cuando nacemos contamos únicamente con el llanto y los gestos para comunicarnos, a los cinco años de edad, niños y niñas disponen ya de un amplio

vocabulario. Así también, los adelantos conquistados en el área motora entre el año de edad y los cuatro o cinco son sorprendentes: quienes al año apenas se atrevían a ensayar sus primeros pasos, a los cuatro corren y brincan con agilidad. Así, quienes durante la lactancia se llevaban todo a la boca para probarlo y conocerlo, a los cinco años, más bien, preguntan por todo.

En esta etapa la curiosidad está orientada hacia todo y, por supuesto, hacia el propio cuerpo y hacia el entorno. Son los años en que niños y niñas quieren saber por qué son diferentes unos de otras, cómo nacen los bebés, cómo son los adultos y, también, es la época en que comienzan las preguntas acerca de la vida sexual de los padres. Todas estas dudas son perfectamente naturales: surgen del desarrollo físico, intelectual y emocional, y habrán de responderse de la manera más sencilla y veraz, sin mentiras, sin pena, pues hay que entender que para ellos tales preguntas no tienen ninguna carga: son resultado de la curiosidad natural, de una curiosidad como la que sienten hacia cualquier otro asunto. Resolver las dudas infantiles acerca de la sexualidad, con la sencillez propia para estos años, permite que niños y niñas adopten frente a estos temas una actitud de sana naturalidad.

MANUAL DE EDUCACIÓN SEXUAL INFANTIL

¿Qué recomendaciones pueden hacer los maestros y las maestras a los padres de familia con niños en edad preescolar? Una, muy importante, ya la hemos mencionado: la actitud con la que los padres deberán hablar con sus hijos e hijas



cuando éstos pregunten acerca de temas sexuales: una actitud de naturalidad, sin miedos ni vergüenzas, sino de confianza, respeto y atención; sin solemnidad ni artificio, aunque sí con la delicadeza suficiente que requiera el tema. Esta actitud es válida para cualquier edad de los hijos, pero particularmente importante con los infantes.

Hay que escuchar exactamente qué quieren saber los menores, qué sentimientos o miedos están detrás de las preguntas que formulan. Es preciso saber qué se imaginan, así como qué situación o persona motivó la duda. Lo mejor en estos casos es pedir al niño o a la niña que explique lo que cree saber acerca del asunto que causa su inquietud. Eso dará a los padres una idea del nivel de complejidad que su hijo o hija es capaz de recibir en la respuesta, pues así como hay que desterrar conceptos erróneos, tampoco conviene responder con explicaciones que no estén al alcance del pequeño por su complejidad o profusión.

1.
Y a notaste que ciertas preguntas tuyas provocan que las personas grandes se pongan coloradas? ¿Y ya te diste cuenta de que, generalmente, en lugar de responder esas preguntas, te invitan a ver la televisión, te sugieren que vayas a jugar y otras cosas por el estilo? ¿Por qué será?

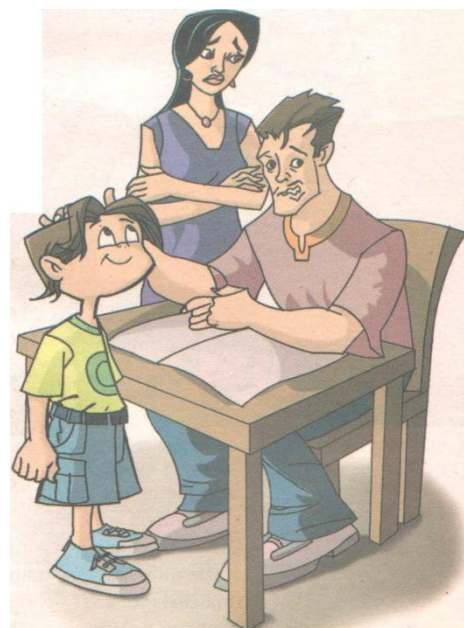
¿Has sentido vergüenza alguna vez?

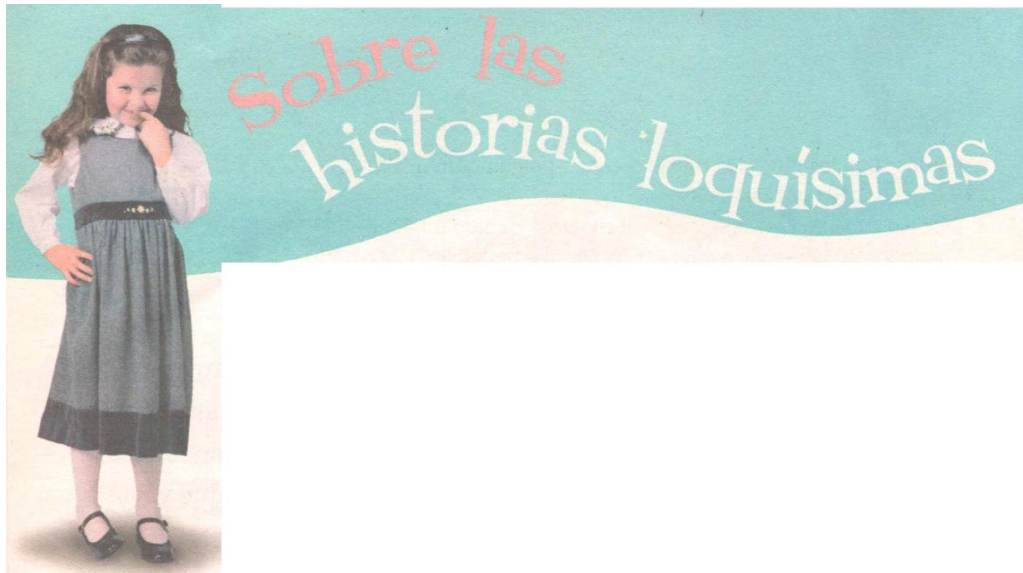
Yo sí. Cuando tenía tu edad, un amigo me obligó a confesar el nombre de alguien que me gustaba mucho. El problema fue que lo hizo justo enfrente de esa personita tan especial para mí.

¡Qué momento! Como te imaginarás, se me pusieron coloradas las mejillas y la punta de la nariz y, por supuesto, salí corriendo hasta perderme de vista.



Sabes cuándo suelen ponerse coloradas las personas grandes? Cuando les preguntas de dónde has venido. ¿Ya lo intentaste? Seguramente, hablando con tus amigos, has escuchado historias loquísimas sobre este tema. Sin ir más lejos, cuando yo tenía tu edad, tuve un amigo que aseguraba haber salido de un repollo ... yeso no es todo. ¿Sabes qué decían otros amigos?





Te cuento... Un día, estábamos jugando en la plaza, cuando una amiga llegó con una gran noticia:

-¡Pronto la cigüeña me traerá un hermanito!

-¿La cigüeña? -le pregunté.

-Sí. la cigüeña -dijo ella.

-¿Cómo lo sabes? -preguntaron otros dos amigos que estaban allí.

-Porque mi papá y mi mamá le escribieron una carta a París -respondió.

-¿Una cana a París? -preguntaron otros, más curiosos que antes.



-¡Sí, una cana! -repitió ella.
2.

-Entonces, ¿a los niños los trae el correo? -preguntó un niño que justo pasaba por ahí y escuchó todo por casualidad.

-¡No! ¡Los trae una cigüeña que vive en París! -repitió mi amiga.

-y si todos los bebés vienen de París, ¿por qué no hablan en francés? -preguntó otro de mis amigos.

-¡Porque los bebés no saben hablar, tonto! -respondió ella, al borde de un ataque de nervios.

-¡Es mentira! -gritó una niña-o ¡Los niños crecemos en el campo, igual que el maíz y los girasoles!

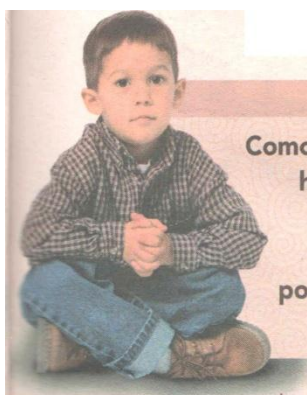
-¡No! -dijo otro, con cara de estudioso-o Los bebés se consiguen en el hospital.

-¿En el hospital? -preguntamos a coro.

-¡Claro! -aseguró él, y nos explicó-: Las mamás van al hospital y regresan a casa con un bebé.

-¡Eso no es verdad! -dije yo, y conté que tenía una tía enfermera que iba todos los días al hospital y que jamás regresaba a casa con bebés

3.



Como te imaginarás, nuestra discusión duró un rato largo, hasta que nos cansamos de pelear y nos pusimos a pensar. Entonces, nos dimos cuenta de que todas estas historias eran loquísimas y no podían ser ciertas. Nos faltaba revelar otro misterio: ¿cuál era la verdadera historia?



No había que ser un genio para darse cuenta de que había algo raro. Tú no crees en esos cuentos sobre cigüeñas y repollos, ¿no es cierto? Yo tampoco creía en ellos, pero no podía imaginarme cuál era la verdad.



Entonces, me convertí en un verdadero detective, casi un científico, diría yo. ¿Y sabes qué? Pronto descubri que la verdad era mucho más interesante que todos esos cuentos juntos.

¡Resulta que las personas grandes pueden hacer personas pequeñas! ¿No es increíble? Sí, como lo oyes, las personas pequeñas nacen de las personas grandes.

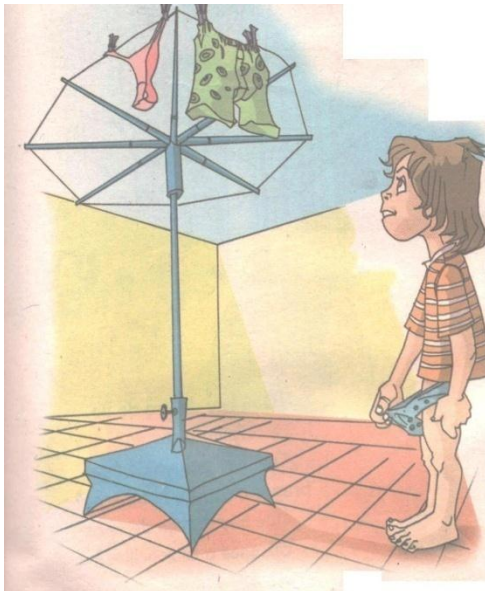
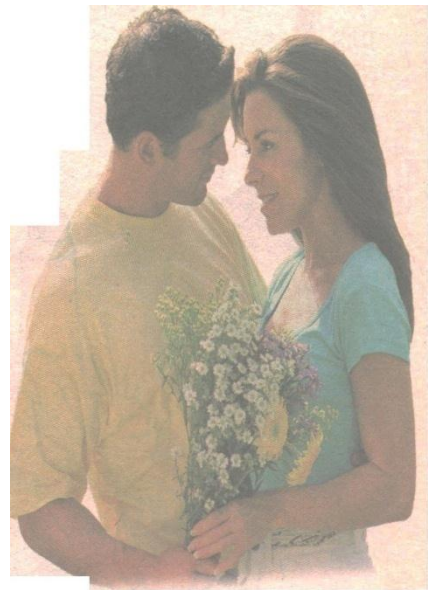
6.





Para hacer una persona pequeña son necesarias dos personas grandes: una mujer y un hombre que quieran tener un bebé.

Es decir que tanto a ti como a todas las personas que conoces y a mí nos hicieron papá y mamá.



Te preguntarás por qué tiene que ser así.

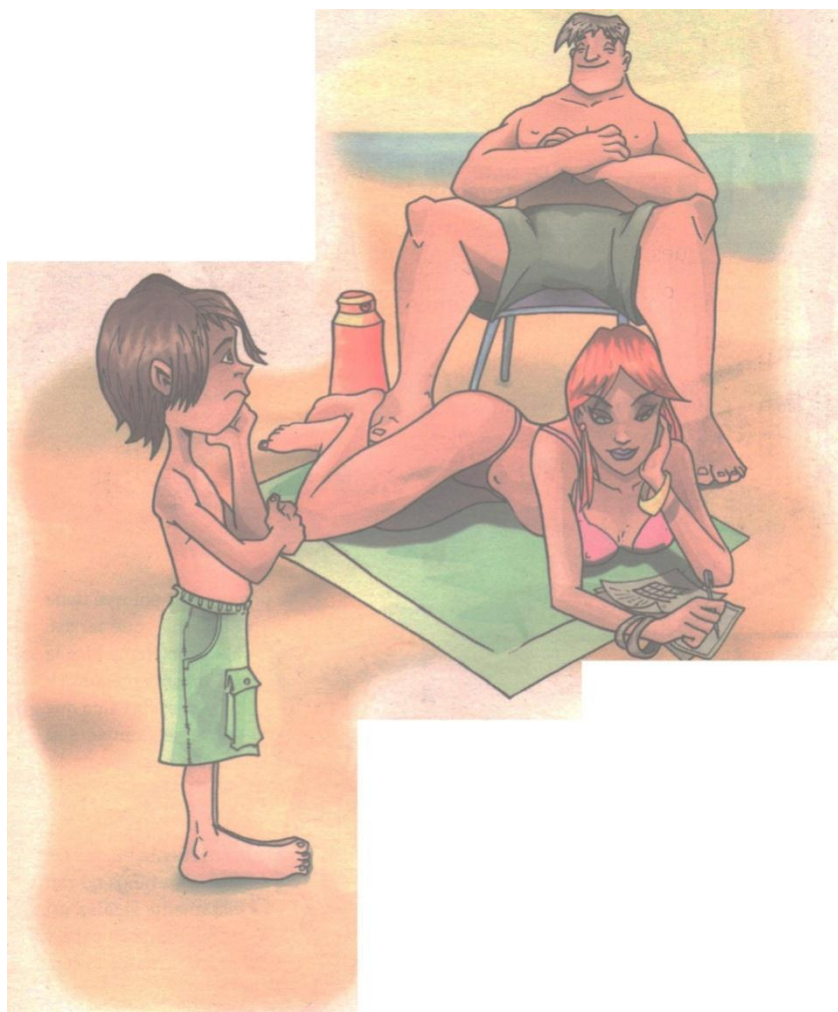
Yo también me hice la misma pregunta y descubrí algo que seguramente tú también habrás notado.

Me di cuenta de que las niñas y los niños no son exactamente iguales. así como tampoco papá y mamá 10 son.

La verdad es que siempre había notado esas diferencias, pero nunca me había preguntado sobre ellas. Hasta que, un día, durante las vacaciones de verano, mientras jugaba en la playa, comencé a mirar con mucha curiosidad las prendas que llevaba la gente.

¿Y sabes qué?

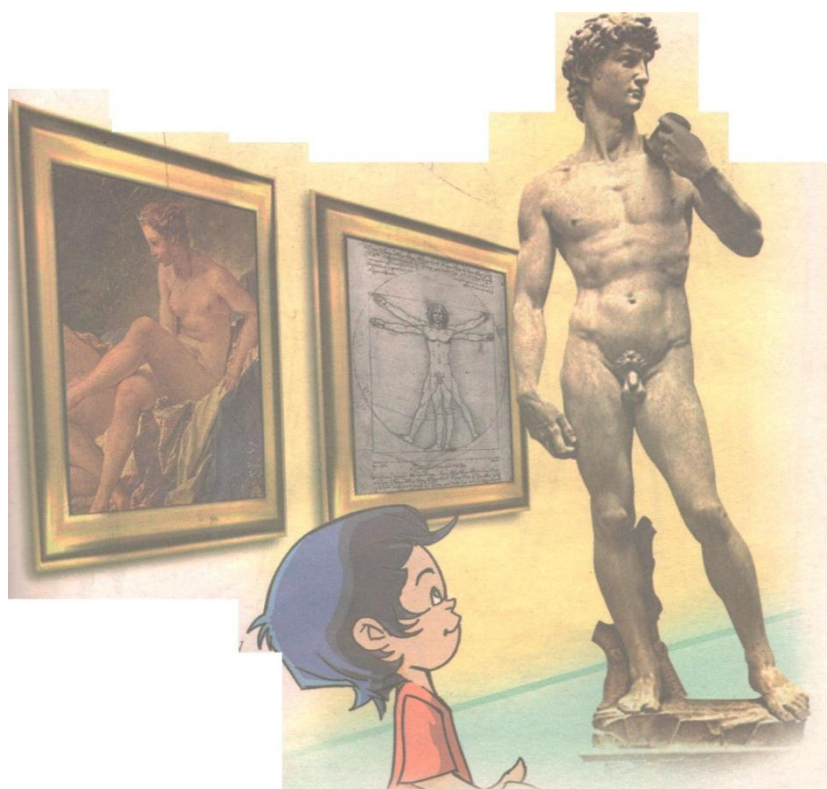
En un universo lleno de nuevos misterios apareció delante de mis ojos.



¿Qué hay dentro de un corpiño o sostén?
¿Qué hay debajo de unas bragas o de una bombacha?
¿Qué hay debajo de unos calzones o calzoncillos?



9.
Descifrar estos enigmas resultó más sencillo de lo que pensaba. Encontré la respuesta una tarde en la que mi abuelo me llevó a conocer el Museo de Bellas Artes.
10.



Este era un lugar enorme Y ~ :eno de cuadros y esculturas que mostraban a personas desnudas de pies a cabeza, sentadas, recostadas, caílando, jugando, y todo lo ~".le te imagines-

Mi abuelo me contó que aquellas pinturas y esculturas eran obras maestras, hechas por grandes artistas. ¡Eran fantásticas! Tanto me gustaron que me dieron ganas de pintar.

Yo también podía hacer }-In cuadro como aquellos. Me gustó la idea de hacer uno inspirado en mamá y papá. Sólo tenía que recordar las pinturas y hacer mi propia obra parecida a ellas.

El primer dibujo que hice no me salió tan mal



11.



12.

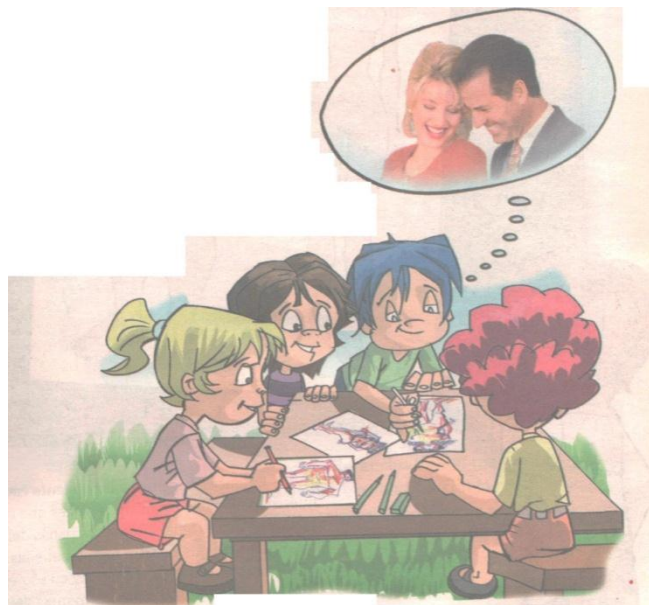
Cuando les conté a mis amigos mi experiencia en el **Museo de Bellas Artes y les mostré mi obra maestra**, se me ocurrió otra idea:

-¿Qué les parece si ustedes también dibujan a sus propios padres? -pregunté yo.

-¡Sí! -respondieron todos y se fueron muy entusiasmados a sus casas, en busca de papel y pinceles para pintar sus propias obras maestras.

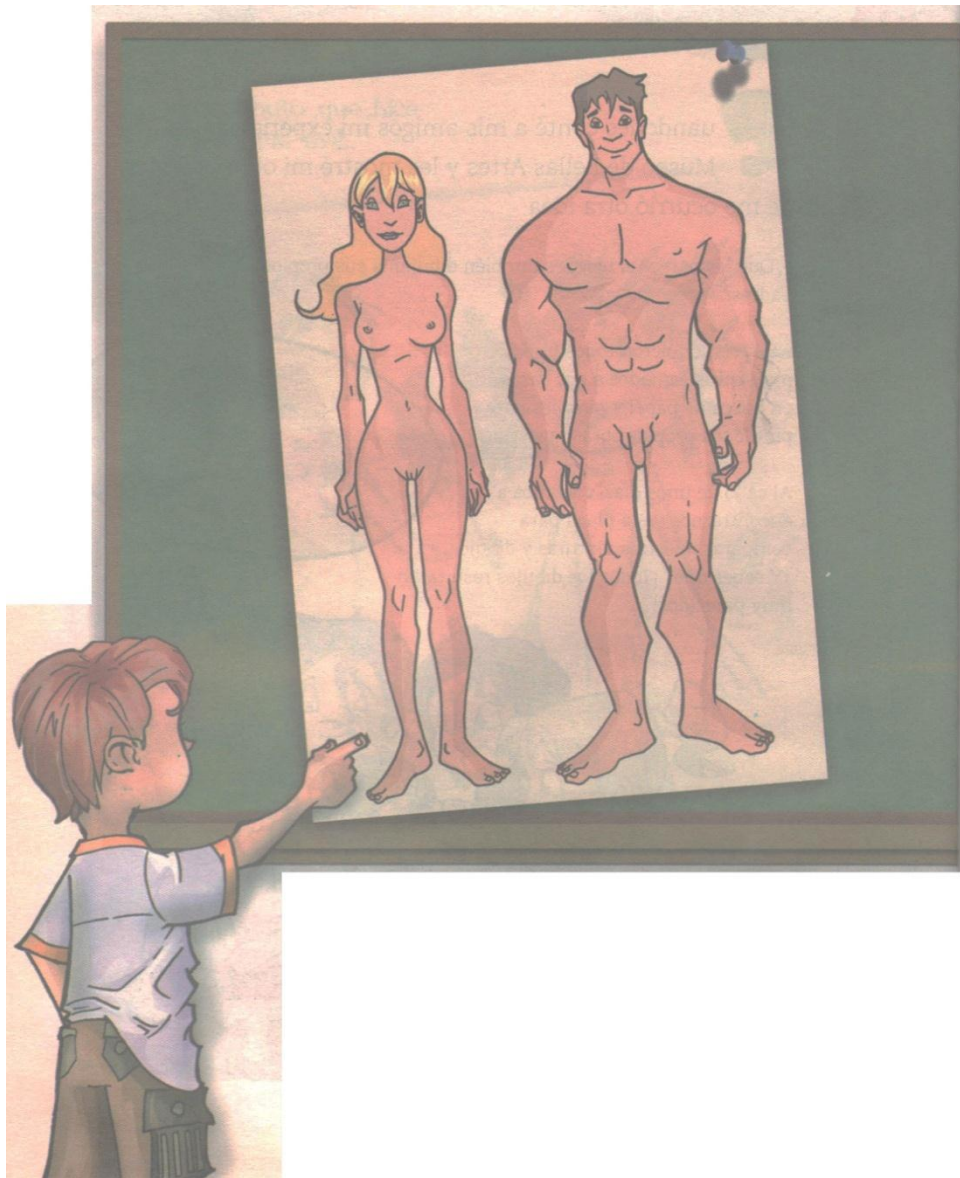
Al cabo de unos días, volvimos a encontrarnos en la plaza para comparar nuestras pinturas y dibujos.

¿Y sabes qué? ¡Todos los dibujos resultaron muy parecidos!



Algunos dibujamos a papá y mamá con más pelos, otros con menos pelos, unos más rubios, otros más morenos, unos altos, otros bajos, más gordos, más delgados.

13. Pero todos eran muy parecidos en algo_



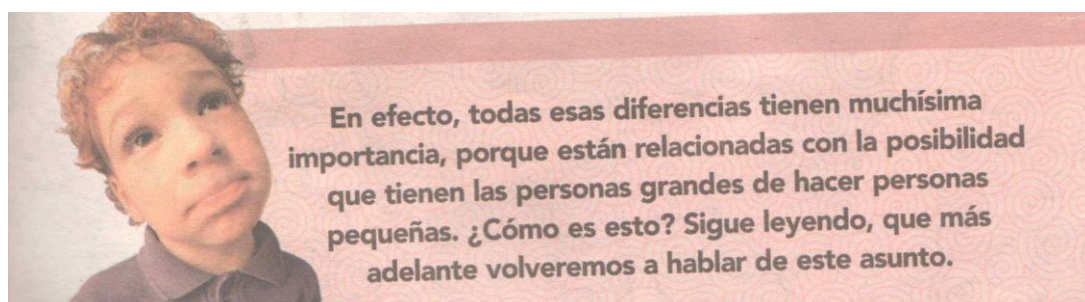
Entonces, llegamos a **la** siguiente conclusión: nuestro papá tiene las mismas partes que cualquier papá y en eso es igual a todos los papás del mundo, mientras que nuestra mamá tiene las mismas partes que cualquier mamá y en eso es igual a todas las mamás del mundo.

Sin más, un amigo, que era muy sagaz, sacó otra conclusión al ver los dibujos y dijo: -Los niños tienen las mismas partes que los papás y las niñas tienen las mismas partes que las mamás, solo que más pequeñas.

Otra niña, que también era muy observadora, agregó lo siguiente:

-Los papás y las mamás tienen pelos en otras partes, además de la cabeza; mientras que los niños y las niñas, no.

En este momento, ya empezábamos a sospechar que todas estas diferencias eran muy importantes.

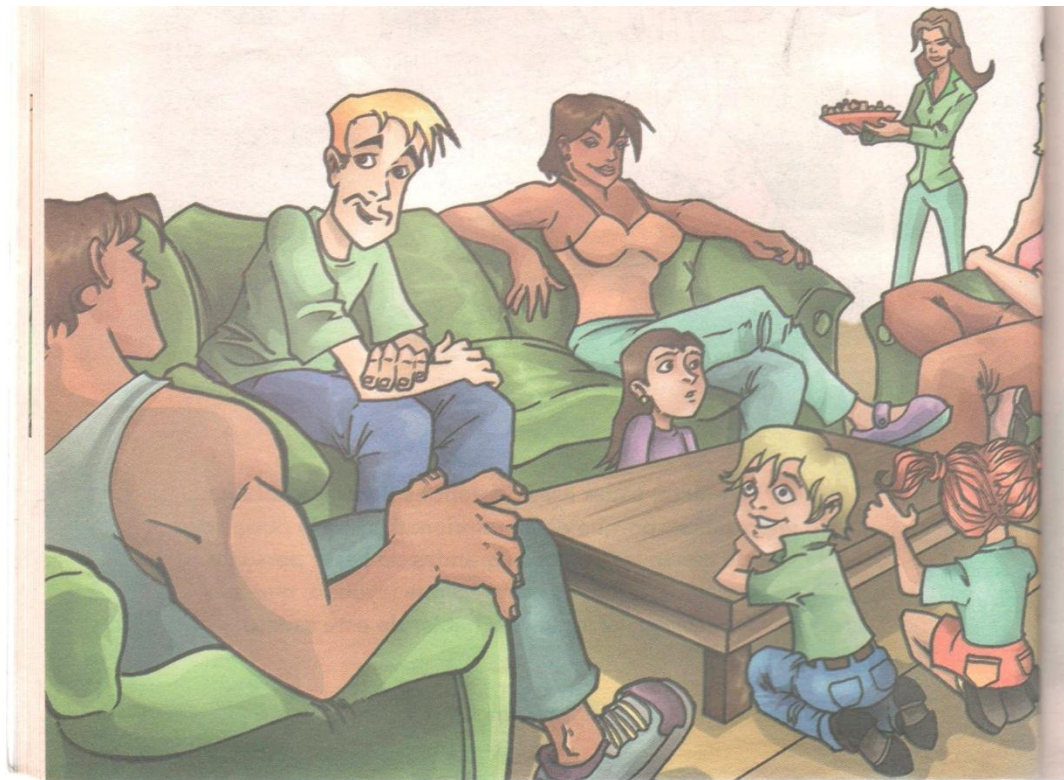




Probablemente encuentres que tu papá y tu mamá no se parecen en nada a los padres de tus amigos.

Pero, como ya vimos, también puedes notar que hay ciertas partes que solo tienen todas las mamás, y otras que solo todos los papás poseen.

14.





No sé a ti, pero a mí lo primero que me llamó la atención fue el pecho de las mamás.

Vi que tenía dos salientes, que eran como dos bultos redondeados. En cambio, el pecho de los papás era completamente plano y, en algunos, un poco peludo.

Cuando le pregunté a mamá, me dijo que esos dos relieves se llamaban "senos" o "pechos".

Yo sé que también se llaman “tetas” y tú. seguramente.

**Conoces otros nombres.
16.**



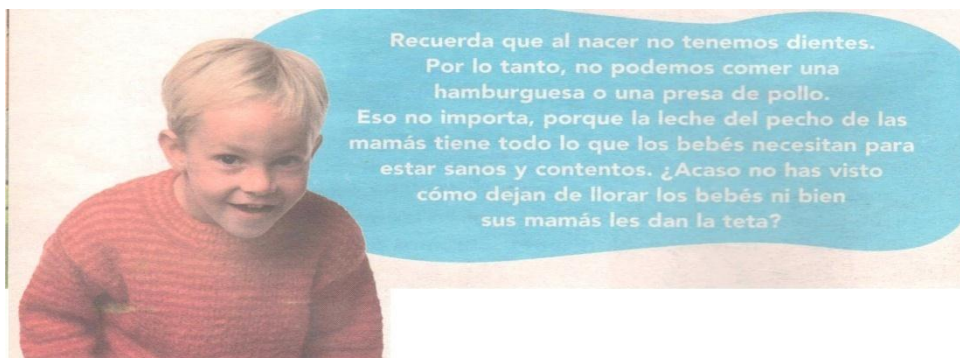
Si realizas estas mismas observaciones verás, como yo, que los pechos de mamá tienen una parte central y prominente, de piel más oscura, que se llama pezón, y en eso el pecho de mamá y el de papá se parecen un poco. Pero el de las mamás es un pezón muy especial. ¡Pronto sabremos por qué!



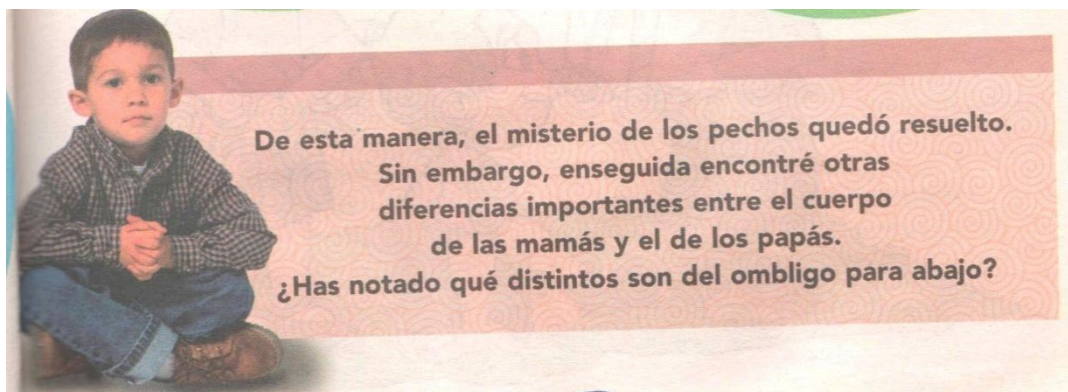
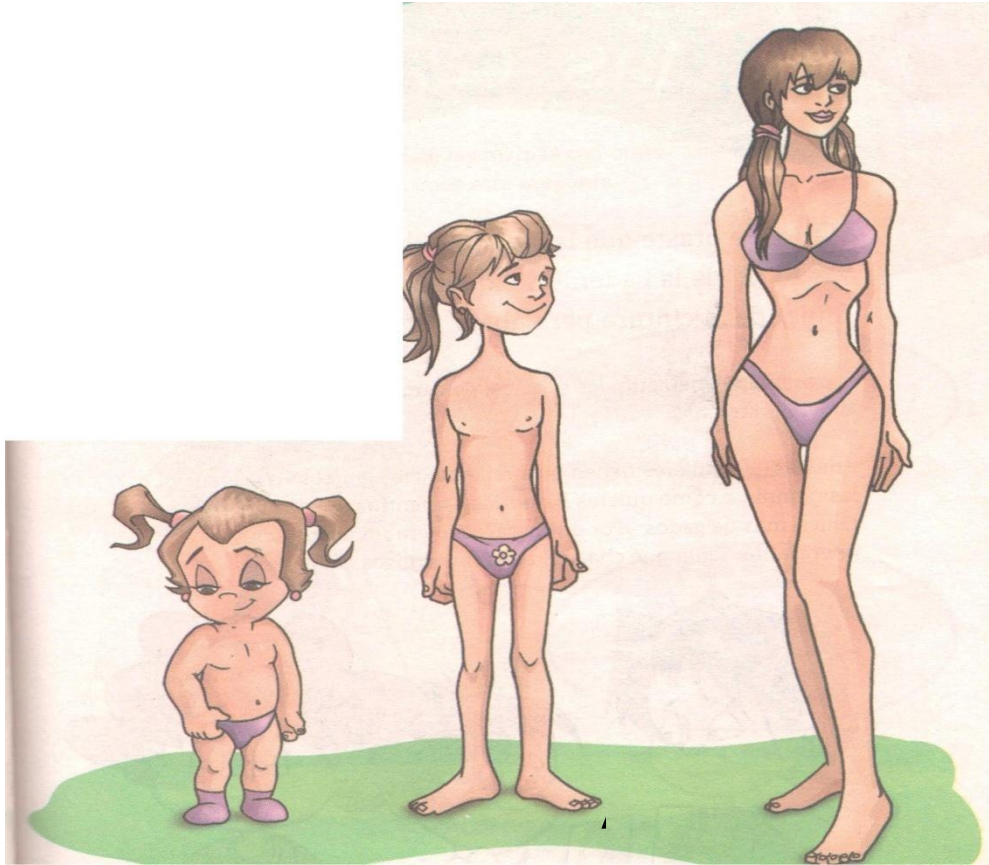
1. Ocorre que las mamás, durante el embarazo, comienzan a producir leche dentro de sus pechos, con la que pueden alimentar al bebé.

y acá juegan' un rol muy importante los pezones, de los que veníamos hablando. Porque, justamente, la leche sale por ellos.

2.



Mamá me contó que los pechos crecen a medida que las niñas van desarrollándose y convirtiéndose en mujeres.



De esta manera, el misterio de los pechos quedó resuelto.
Sin embargo, enseguida encontré otras diferencias importantes entre el cuerpo de las mamás y el de los papás.
¿Has notado qué distintos son del ombligo para abajo?



Notaste que las mamás se ensanchan a la altura de la cadera? Sí, me refiero al cuerpo de la mujer de la cintura para abajo.

Las mamás tienen grandes caderas; en cambio, los papás tienen caderas estrechas.

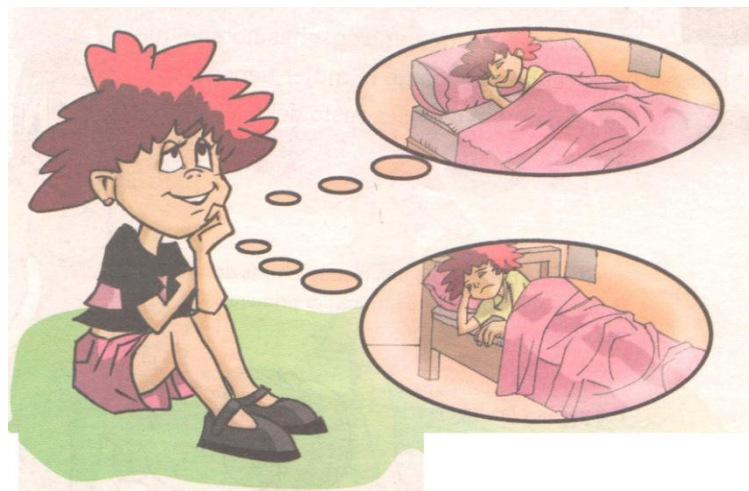


Además, las mujeres tienen más rellenos los glúteos -o las nalgas, o las pompis, o como quieras llamarlos-, mientras que los hombres los tienen más delgados. ¿Por qué será? Este era un asunto muy interesante. Tenía que charlarlo con mis amigos de la plaza,

¿qué diferencias hay entre una cama ancha y una cama muy angosta?

Volvimos a observar nuestros dibujos y realizamos este análisis:

Comparamos las caderas anchas de las mamás con otras cosas anchas; por ejemplo, una cama. Y nos hicimos esta pregunta:



La respuesta fue muy fácil:

Si la cama es muy estrecha, no cuentas con demasiado espacio para moverte. En cambio, si la cama es ancha, tienes mucho lugar para desparramarte como más te guste.

Por lo tanto, dedujimos que, al tener las caderas más anchas, las mujeres tienen más espacio que los hombres.

10.





Por el momento, el misterio de las caderas anchas quedaba a medio resolver, pero había más cosas que llamaban nuestra atención: ¿has notado que tanto el hombre como la mujer tienen una pequeña mata de vello, justo debajo del ombligo?

Sí, tal como había dicho una de mis amigas de la plaza, el día que comparamos por primera vez nuestros dibujos.

Los papás y las mamás tienen pelos en otras partes además de la cabeza, mientras que los niños y las niñas, no.

¿Lo recuerdas?

Esto es verdad y también es cierto que, al ir creciendo, tú también tendrás pelos en ese mismo lugar.





Un poco más abajo de ese mantoncito de vello, el hombre tiene algo distinto de lo que tiene la mujer.

Lo que el hombre tiene se llama "pene". pero también recibe muchos otros nombres. igual que los pechos de la mujer y los glúteos.

Seguramente. tú conoces algunos de esos nombres.

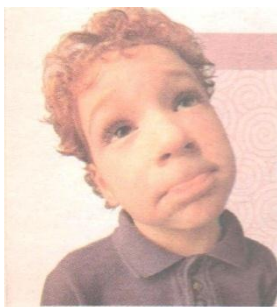
Ya dijimos que todos los varones tienen las mismas partes. Por ejemplo, todos los varones, tanto los grandes como los pequeños, tienen pene. De la misma manera, todas las mujeres, ya sean grandes o pequeñas, poseen las mismas partes.



20.

La mujer, en cambio, tiene una abertura que se llama "vagina" y que, ¡por supuesto!, también recibe muchos otros nombres, que sin duda ya conoces.

Ahora, te preguntarán: "¿Para qué sirve el pene de los hombres y para qué sirve la vagina de las mujeres?",

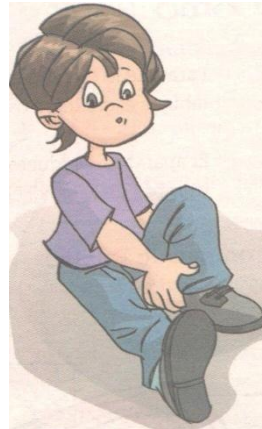


También te preguntarán: "¿ Qué tienen que ver estas partes del cuerpo con hacer bebés?". Yo me hice las mismas preguntas; la respuesta es muy interesante. Si quieres conocerla, presta atención a lo que sigue a continuación.



Tal como está hecha la llave para el cerrojo de la puerta, el anillo para el dedo o el pie para el zapato.

Resulta que estas partes, diferentes del cuerpo del hombre y de la mujer están hechas la una para la otra.



Así es, la forma de la vagina permite que el pene pueda entrar dentro suyo. y lo mismo vale para el pene; su forma le permite penetrar en la vagina.

Quizás estés preguntándote: "¿Por qué alguien querría hacer tal cosa? ¿Por qué una persona querría unirse a otra, de esa manera? ¿Qué tendrá que ver eso con hacer personas pequeñas?". Verás, esta es una historia un poco más larga de contar. Si quieres conocerla, sólo debes seguir leyendo.



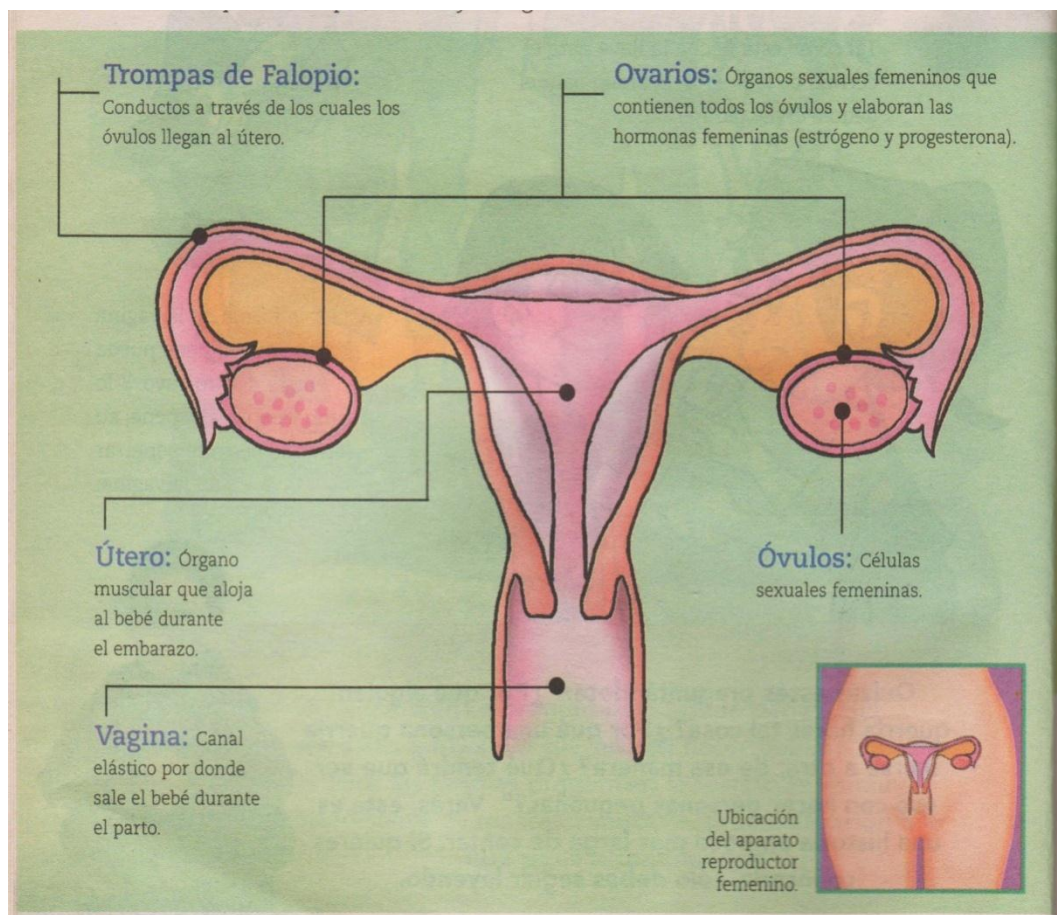
Diferentes por fuera y también por dentro

Ya comprobamos a simple vista las diferencias que existen entre el cuerpo de un hombre y el cuerpo de una mujer. Pero estas diferencias no existen solo por fuera, sino también por dentro, ya que hombres y mujeres poseen aparatos reproductores distintos. El aparato reproductor es el conjunto de órganos que sirve para hacer bebés.

¿Cómo son?

Para que lo entiendas mejor, te propongo leer y observar con atención los siguientes dibujos esquemáticos.

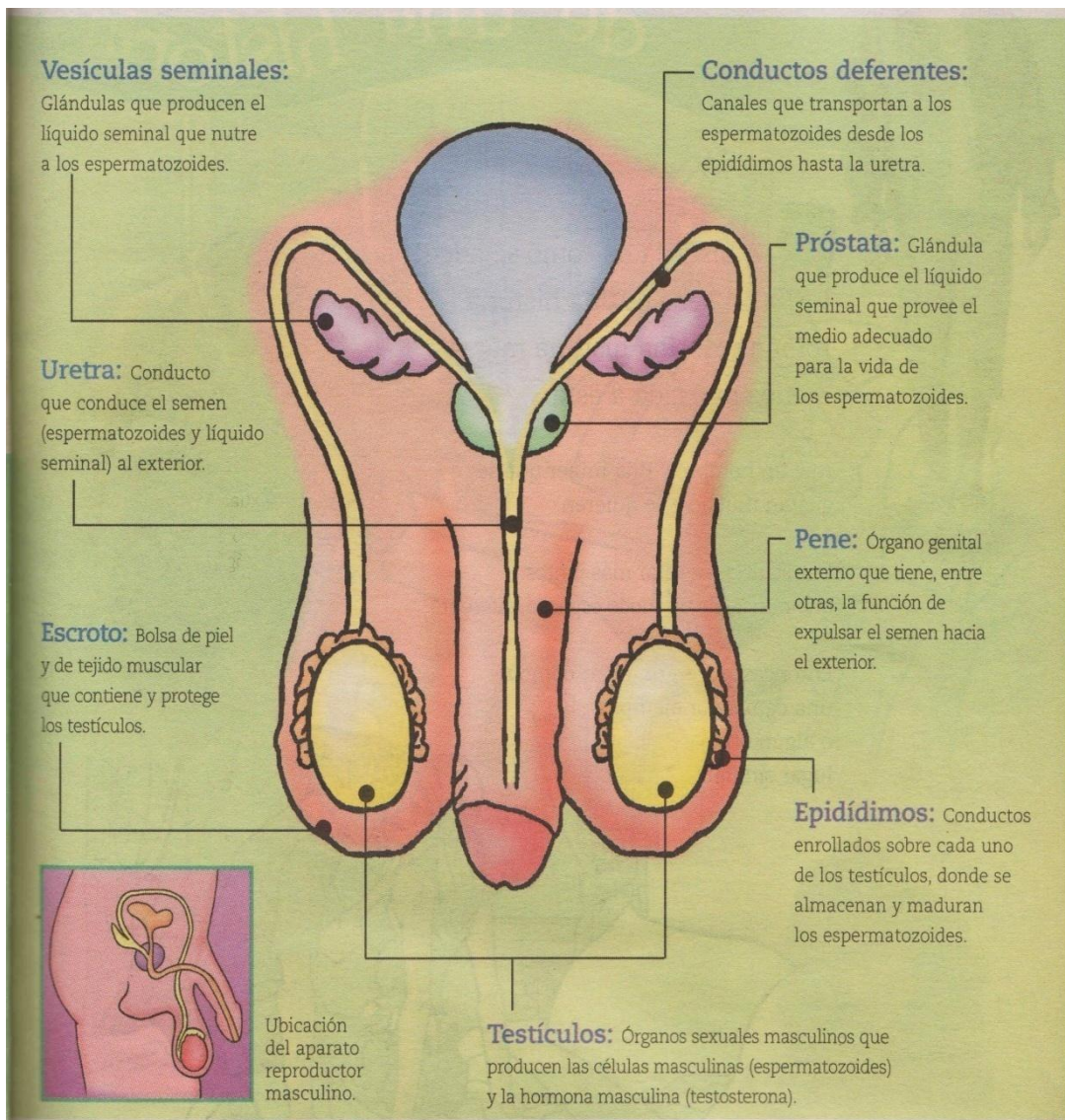
El aparato reproductor femenino es interno y está formado por los ovarios, las trompas de Falopio, el útero y la vagina.



El aparato reproductor masculino, en cambio, tiene una parte externa y otra interna. Los testículos, contenidos dentro del escroto, son los encargados de fabricar espermatozoides y hormonas sexuales y se comunican con el pene, la próstata y la vesícula seminal a través de los conductos deferentes.

En la próstata y en la vesícula seminal se fabrican los líquidos que se unirán a los espermatozoides, formando el semen o esperma. El semen saldrá por la uretra, atravesando el pene en el momento de la eyaculación.

¡Cuántas palabras nuevas que estamos conociendo! ¿Verdad? Más adelante iremos aprendiendo qué significa cada una.



A LOS PADRES

-¿Te pusiste rojo cuando tu hijo te preguntó qué estaban haciendo esos dos en la tele?

-¿Querías desaparecer cuando te preguntó por qué a veces cerrabas la puerta de la habitación por la noche? -¿Pudiste aclarar a tu hija qué era eso de la menstruación y por qué los hombres no la tienen?

Tus contestaciones y silencios, la forma de comportarse, la elección de un programa de televisión, lo que oyen en la calle; todo educa o maleduca a niños y niñas. Por eso, necesitan de padres, madres y educadores respuestas claras y adecuadas a su edad.

Esta obra, que forma parte de una colección de cuatro volúmenes, pretende ayudarte a proporcionar una información correcta a tus hijos e hijas y a dialogar con ellos sobre la sexualidad de una forma sincera y natural.

Ten la seguridad de que dar más información no significa incitar la actividad sexual, sino aprender a reflexionar sobre ella, conocerse y respetarse uno mismo, y respetar a los demás. En definitiva, formar a personas sanas y responsables.

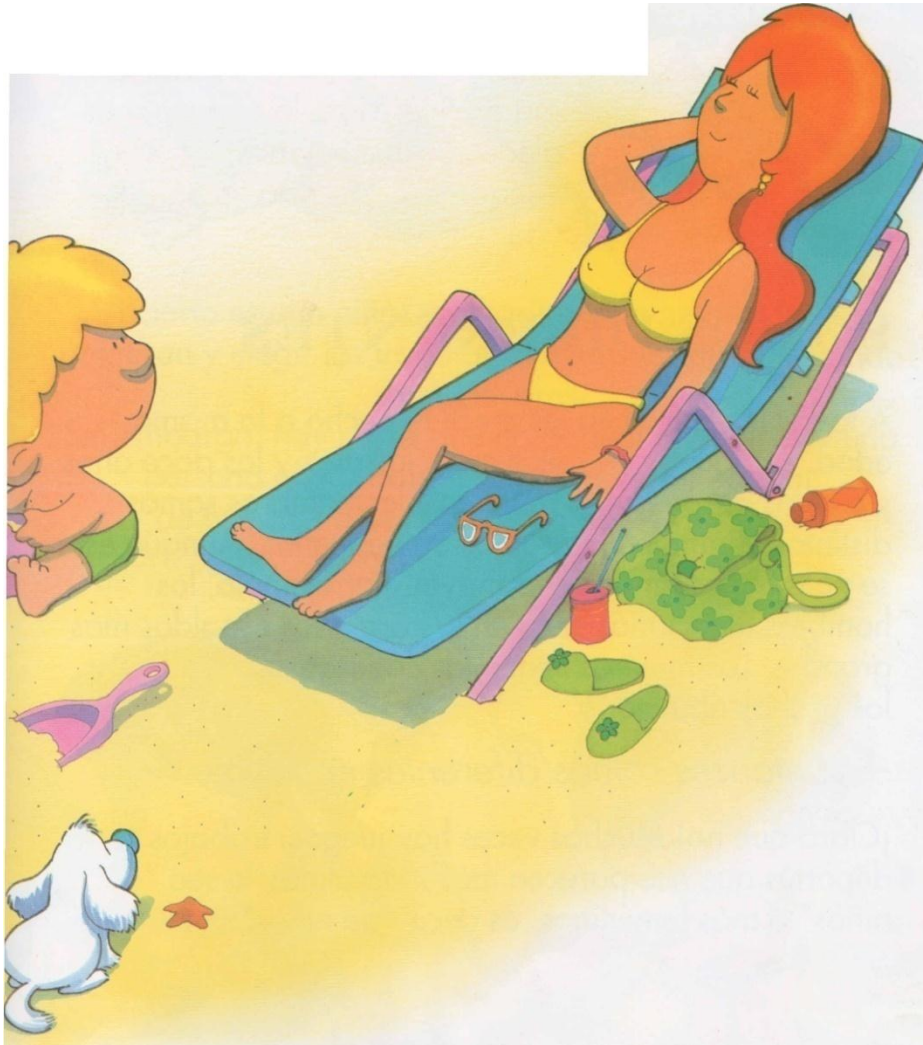


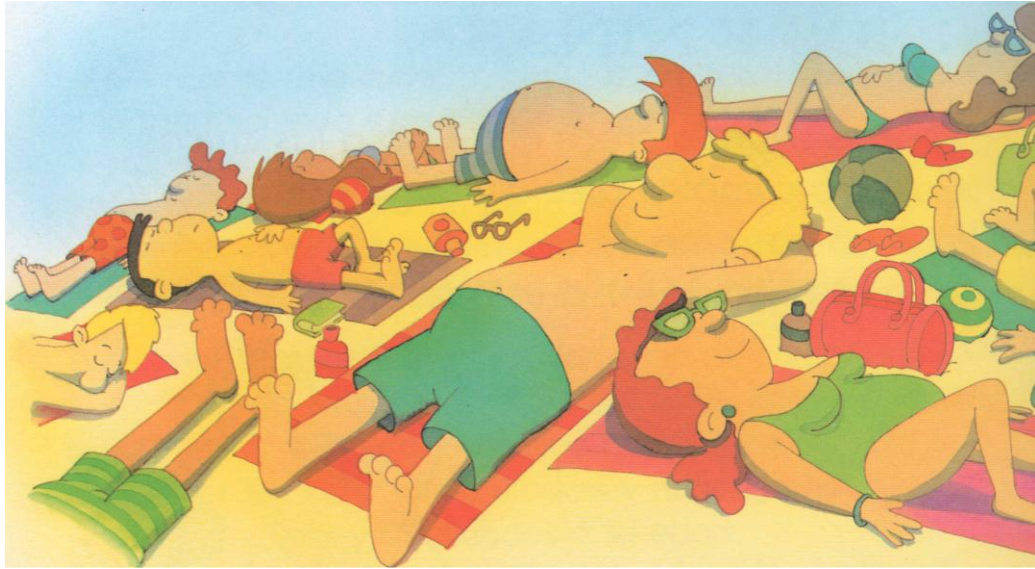
¿POR QUÉ SOMOS NIÑOS Y NIÑAS?

-¿Sabes cuándo crece el pecho a las chicas?

-Cuando cumplen dieciocho. ¿ y por qué a los chicos no nos crece?

-¿No es a los 76? Y a ustedes no se.





SOMOS DIFERENTES

A todas las chicas no les crece el pecho a la misma edad. A algunas les crece entre los diez y los doce años y a otras después. Las mujeres y los hombres somos distintos y también lo éramos de pequeños. Aunque esto se nota más cuando se es mayor. Por ejemplo, los hombres tienen más vello en la cara y las espaldas más grandes. Las mujeres tienen las caderas más anchas y los pechos abultados.

-¿Entonces somos diferentes en todo? ¡Claro que no! Muchas veces hay juegos, trabajos y deportes que nos parecen más masculinos, o sea "de niños" o más femeninos, es decir "de niñas".



Lo cierto es que niños y niñas pueden jugar a lo que prefieran y elegir los trabajos que más les gusten cuando sean mayores.

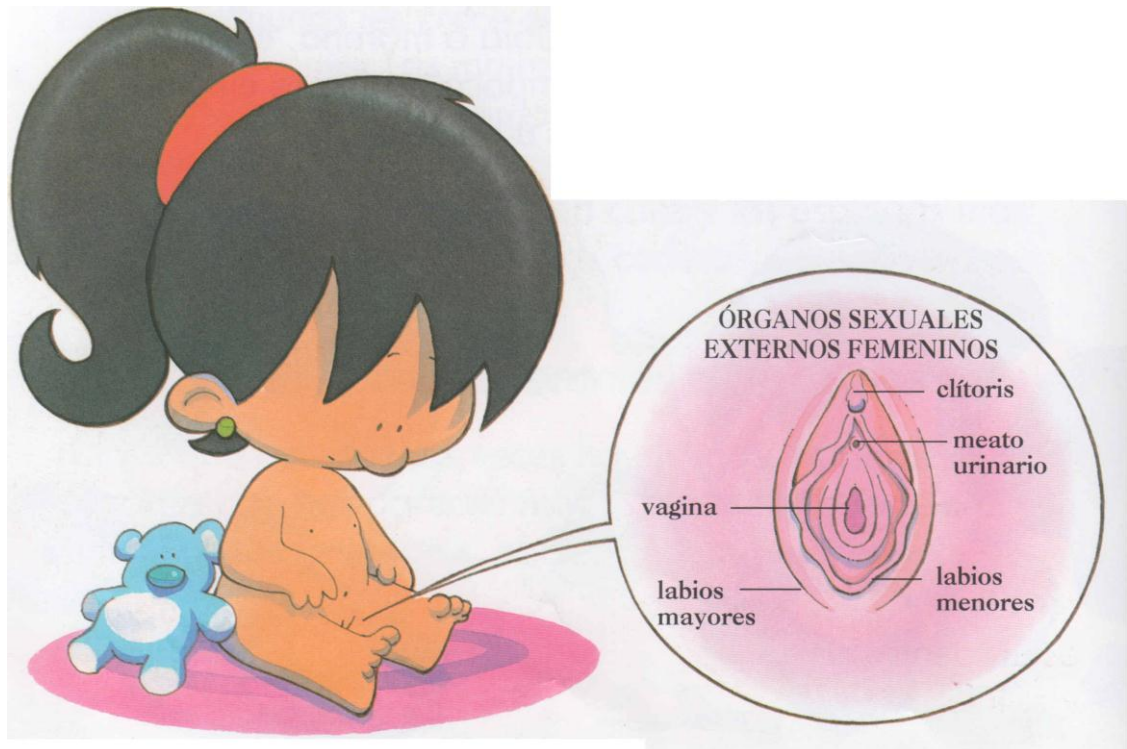
Sin embargo, hay cosas que no podemos elegir: ser una persona alta o baja, rubia o morena, el color de nuestros ojos... Tampoco podemos elegir ser mujeres u hombres.



ASÍ SON LAS NINAS

-¿y ahora en qué somos diferentes? Yo no tengo. Desde que nacemos, el cuerpo de las niñas y los niños es distinto. Sobre todo en sus órganos sexuales. Estos tienen muchos nombres, pero aquí les llamaremos por el nombre correcto. ¡Vamos a ver cómo son!

Si miramos el dibujo de una niña abriendo sus piernas, vemos la vulva. Hay un bultito pequeño que se llama clítoris. A continuación, veremos dos agujeros. Uno más pequeño por donde se orina llamado meato urinario y debajo de éste hay otro que se llama vagina.





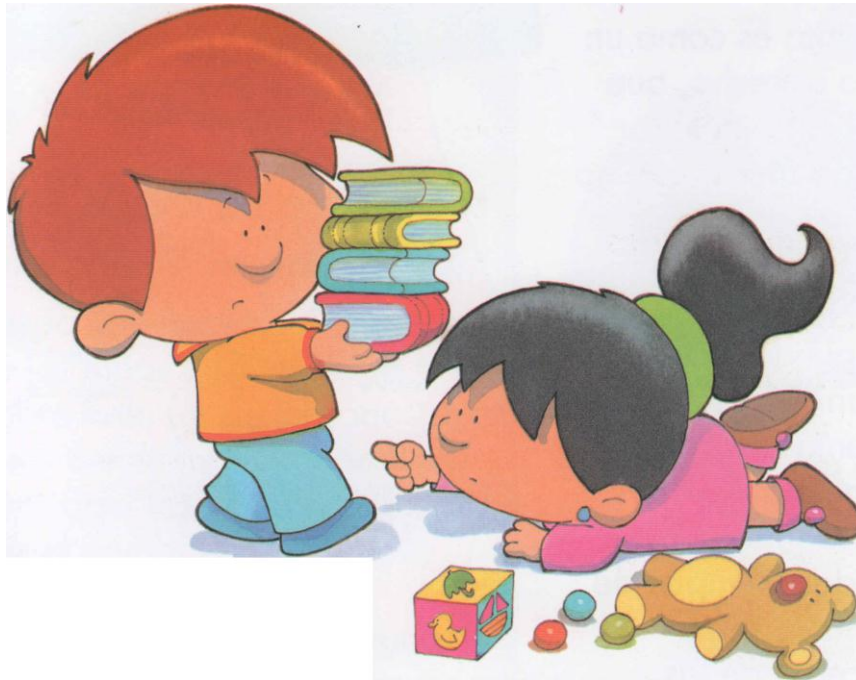
La vagina es como un pasillo estrecho, que llega hasta un lugar llamado útero, que no podemos ver. El útero es una especie de bolsa, tan flexible que en él puede crecer y vivir un bebé hasta el momento de nacer. Por encima del útero hay dos tubos llamados trompas de Falopio.

Muy cerca de las trompas, a los lados, hay dos órganos pequeños llamados ovarios. Los ovarios tienen en su interior miles de óvulos. El óvulo es como una especie de huevo, tan pequeño como la cabeza de un alfiler.

-¿Y eso cómo se ve?

Ni el útero, ni los ovarios, ni las trompas se pueden ver porque están dentro del vientre.

21.



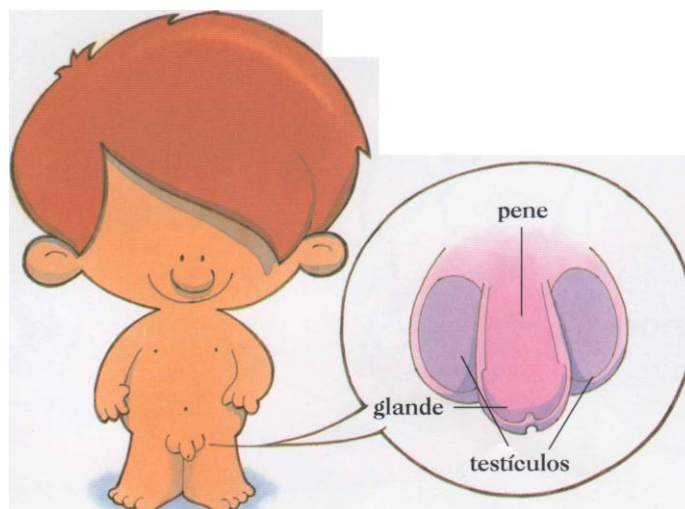
-¿y tú qué tienes?

ASÍ SON LOS NIÑOS

22.

Si miramos a un niño desnudo veremos el pene; la cabeza del pene o glande está recubierta por una piel llamada prepucio. Debajo del pene están los testículos que son como dos bolitas y se encuentran dentro de una bolsa de piel llamada escroto. Estas bolitas sirven para fabricar los espermatozoides.

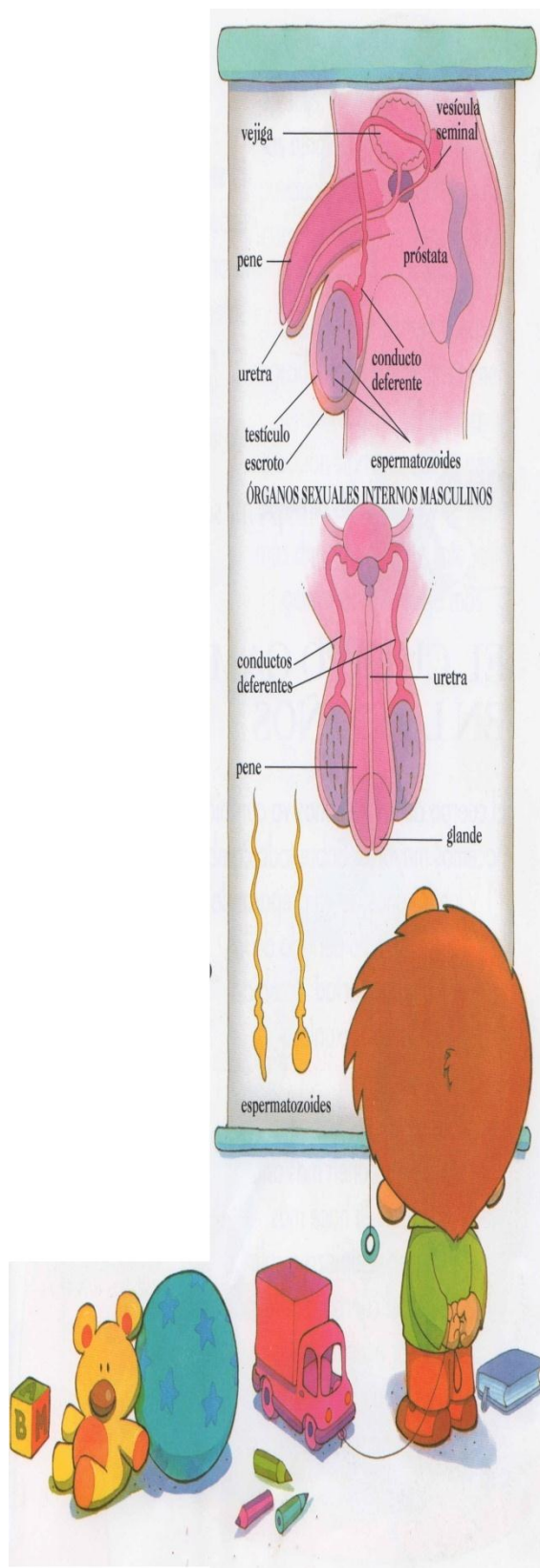
ÓRGANOS SEXUALES EXTERNOS MASCULINOS



los espermatozoides son como unos pequeños renacuajos, con una cabeza y una cola que utilizan para moverse. Son tan pequeños que sólo pueden verse a través de un microscopio.

los espermatozoides suben por unos tubos hasta unas bolsitas llenas de un líquido que les sirve para moverse y estar vivos hasta que salen al exterior con un líquido que se llama semen.

23.





El semen es un líquido espeso y blanco. Tanto la orina como el semen salen por el pene pero nunca a la vez.

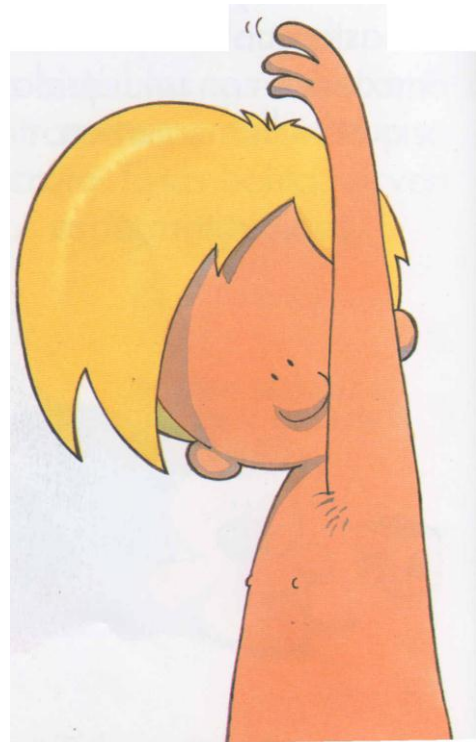
-¡A mí sólo me sale pis!

EL CUERPO CAMBIA

EN LOS NIÑOS

El cuerpo de las personas va cambiando según nos hacemos mayores. Sobre todo cambia entre los 11 y los 14 años, se va preparando para la vida adulta. Este período de la vida se llama pubertad: cambian nuestros órganos sexuales y muchas cosas más ...

Los niños se hacen más altos, las espaldas se les ponen más anchas y el pene crece: se hace más grueso y largo. Empieza a salir más vello en el cuerpo. Sobre todo crece más por encima de los labios, debajo de los brazos, encima del pene y en las piernas.





La voz se vuelve más ronca y, a veces, salen gallitos. Tanto a las niñas como a los niños les pueden aparecer granos en la cara durante una temporada.

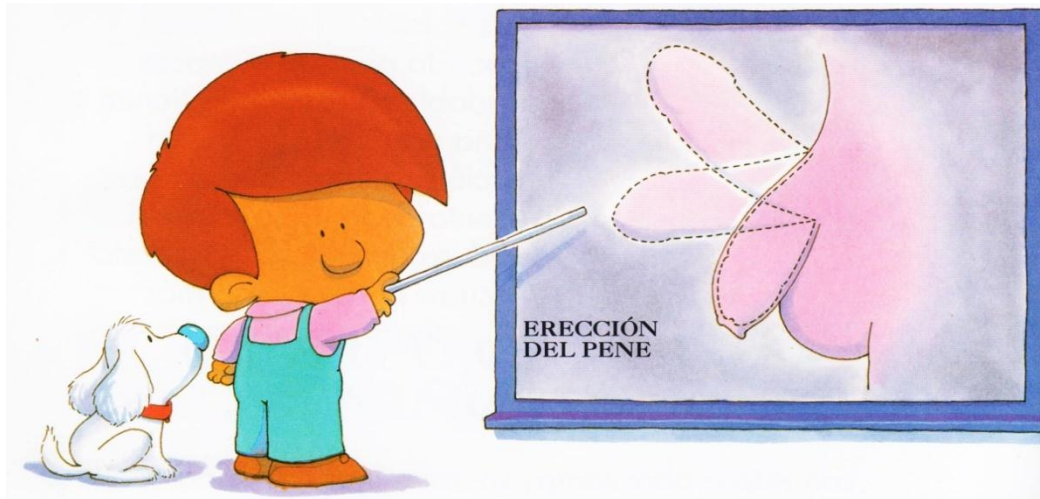
Los chicos, en esta época, cuando piensan en cosas agradables o excitantes tienen una erección. Tener una erección significa que el pene aumenta de tamaño y se pone más duro durante un rato, esto ocurre porque llega más sangre al pene.

También pueden tener erecciones en algunos momentos de la noche y al despertarse.

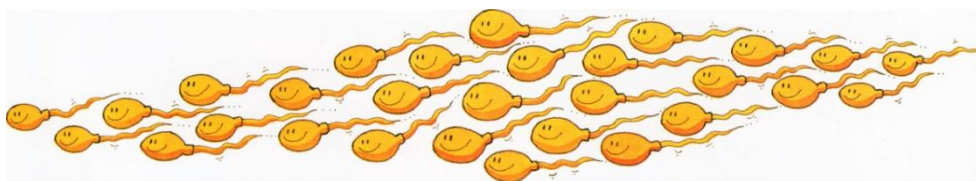


-El otro día; al bebé se le puso el pene gordito cuando le cambiaba mamá.

Esto les ocurre a los bebés, a los niños, y a los mayores. Pero en la **pubertad** sucede con más frecuencia.



Además, ocurre algo nuevo, cuando el pene está en erección, puede salir semen por él, ese líquido del que hablábamos antes y que transporta los espermatozoides. la salida del semen por el pene se llama **eyaculación** y cuando se produce se siente placer.



A veces la primera eyaculación ocurre cuando los niños están durmiendo y se dan cuenta de ella porque se manchan el calzoncillo o la sábana.

EL CUERPO CAMBIA EN LAS NIÑAS

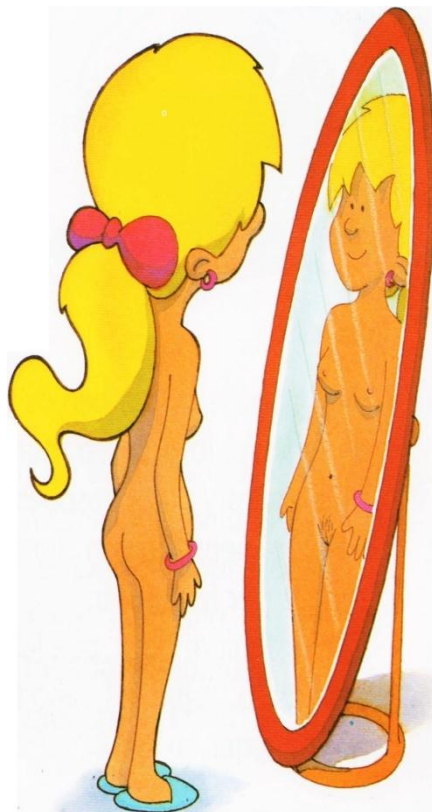
-¿y a nosotras qué nos pasa?



Las niñas, cuando crecen, tienen cambios en su cuerpo. Esto no ocurre de la noche a la mañana, sino a lo largo de varios años. Normalmente entre los 10 y los 15 años.

Poco a poco se les empieza a abultar el pecho.

También les sale vello en el pubis, entre la vulva y el vientre. Y más tarde en las axilas, debajo del brazo. Después sus caderas se irán ensanchando y redondeando.



Con más frecuencia que cuando eran pequeñas, las chicas piensan o sueñan en algo excitante. En esos momentos pueden tener una sensación agradable o sentir humedad en la vagina.

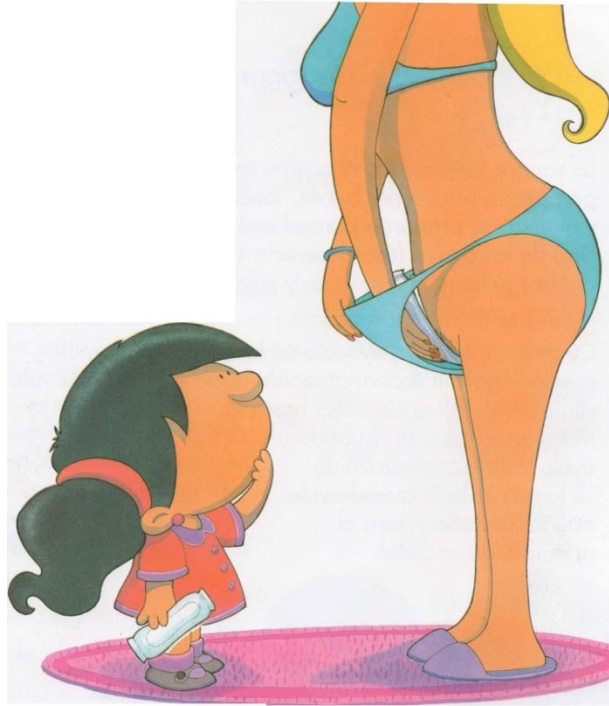


Hay algo de lo que hemos oído hablar y que sí sucede de repente: la primera menstruación de las niñas. Unas antes y otras después. Veremos de qué se trata. Tener la menstruación significa que a la chica le saldrá sangre por la vagina.

Esto no quiere decir que tenga una herida o que le pase algo malo. [Oué val, sino que a partir de ese día ya podría tener un bebé. .

26.

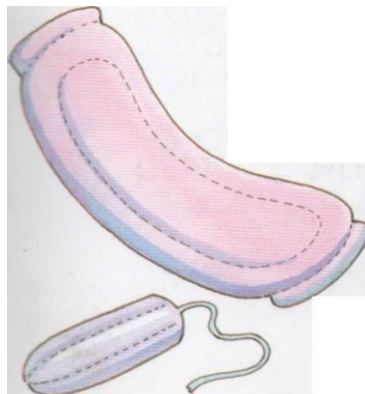
Para no mancharse las chicas utilizan las toallas sanitarias o tampones, durante los 4 o 5 días que estará saliendo la sangre poco a poco.



Esto se repite todos los meses, pero si la mujer se queda embarazada ya no tendrá la menstruación hasta que haya nacido el bebé.

Toalla sanitaria

Tampón



-¿ y de dónde sale la sangre?

-¿ y por qué sale?

La sangre sale porque el cuerpo empieza a estar preparado para tener bebés. Todos los meses los ovarios y el útero se preparan para el embarazo.

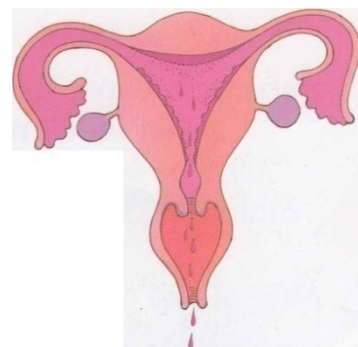
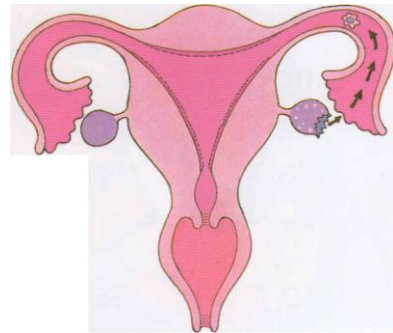
Uno de los óvulos (esos huevecitos que están en el ovario) se hace más grande y sale del ovario, a esto se le llama ovulación.

Cuando un hombre eyacula en la vagina de la mujer, puede llegar un espermatozoide hasta el óvulo (el óvulo se había desplazado antes hasta la trompa de Falopio). Cuando un óvulo y un espermatozoide se juntan se dice que el óvulo está fecundado y será el principio de un bebé.

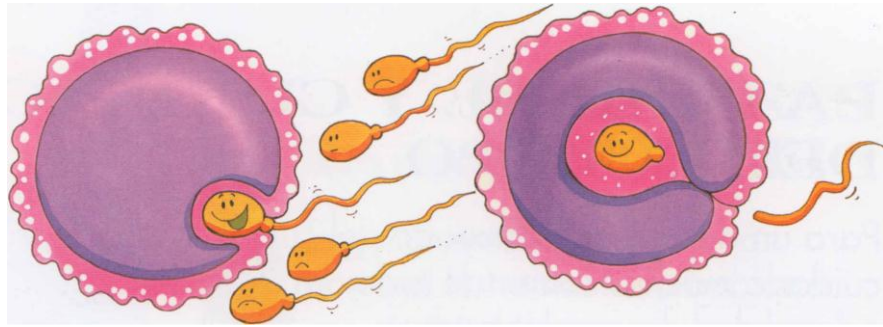
27.

28.

OVULACIÓN



MENSTRUACIÓN



FECUNDACIÓN

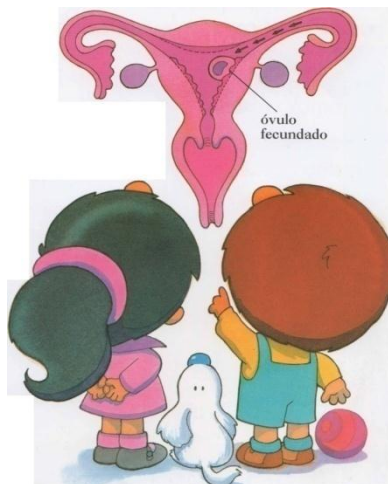
El útero, esa bolsa flexible donde va a vivir el niño o la niña hasta que nazca, se prepara para recibir el óvulo fecundado. Se pone más grueso y esponjoso porque le llega más sangre.

Si el óvulo y el espermatozoide se han encontrado, entonces viajarán al útero y se engancharán a sus paredes ya preparadas para acogerle.

-¿Pero la sangre de dónde sale?

Si el óvulo no se ha juntado con un espermatozoide, entonces ya no será necesario que el útero esté preparado.

Por eso ese mes, se deshinchará, echando la sangre fuera a través de la vagina, es decir, con la menstruación.



EMBARAZO

LA HIGIENE Y CUIDADOS DEL CUERPO

Para un desarrollo adecuado del cuerpo es necesario cuidarlo mucho: comer de todo, en la cantidad adecuada y hacer deporte.

También hay que ducharse todos los días.

Cuando los niños se lavan es conveniente que echen hacia atrás el prepucio, de forma suave, para lavarse la cabeza del pene.

Durante la menstruación, se aconseja a las niñas que se laven más a menudo. En esos días pueden hacer los deportes que normalmente practican.

