

# Tranquilo, soy tu amigo Nano



**Mi libro  
para la adolescencia**



**Save the Children**



# Tranquilo, soy tu amigo Nano

## Mi libro para la adolescencia



Save the Children

# Save the Children International en Bolivia:

Daphne de Souza Lima Sorensen

**Directora de País**

Elaboación:

Caroline de Hilari

**Asesora de Salud Escolar y Nutrición para América Latina y el Caribe**

Aportes, revisiones y validación:

Fernando Cerezo Soza

**Coordinador Programa Adolescentes “Tomando Decisiones”**

Magaly Pérez

**Coordinadora Programa Salud Escolar y Nutrición “Mi Escuela Saludable”**

Elizabeth Bocaletti

**Asesora de Salud y Monitoreo para América Latina y el Caribe**

Augusto Costas

**Director de Programas**

Carlos Villarroel

**Gerente Sub Oficina Cochabamba**

Teresa Calderón

**Oficial de Comunicación para el Desarrollo, UNICEF**

Edición:

Fabiola Calderón

**Coordinadora Nacional de Comunicación**

Ilustración, diseño e impresión: **Artes Gráficas Maya**

Depósito Legal: 4-I-2003-15

Este manual fue consensuado y validado por personal de la Sub Unidad NEA Niño, Escolar y Adolescente, Unidad Promoción de la Salud del Servicio Departamental de Salud SEDES COCHABAMBA y por personal de la Dirección de Educación Regular del Servicio Departamental de Educación DDE COCHABAMBA.

---

Queremos agradecer a todos y todas quienes contribuyeron en hacer posible la elaboración de este libro, pero más importante es agradecer a las voces de los niños y niñas que compartieron sus historias personales y sus preguntas respecto a la pubertad.

Hemos utilizado estos libros como referencia:

- 1) El crecimiento y los cambios (Libro para la pubertad de Save the Children Tanzania) escrito por Marni Sommer
- 2) Kishor y Kishoree (Libro para la pubertad de Save the Children Nepal)
- 3) Mi cuerpo, mis decisiones (Guía para trabajar sexualidad para niños de 10-13 años, Save the Children Bolivia)
- 4) Choices (Guía para trabajar el tema de género, Save the Children USA, versiones en español de Bolivia y El Salvador)
- 5) Always Changing® Boys Guide de P&G

# Bienvenido



## Hola amigo,

Me llamo Fernando. Mi hermano me dice Fer, mis amigos me dicen Nano. A veces me dicen que soy grande, otras veces me dicen que soy chiquito. ¿A ti también te pasa eso?

Estoy en la Secundaria de mi barrio. Me gusta ir al colegio porque allí me encuentro con muchos amigos para jugar y charlar.

Quisiera conocerte un poco, cómo te llamas, dónde vives, qué te gusta hacer. Puedes escribirme en este espacio?

Te agradezco , Nano.

### Cuéntale a Fernando quien eres

Me llamo: .....

Vivo en: .....

Mi colegio se llama: .....

Estoy en el ..... curso .....

Las cosas que me gusta hacer: .....

1. ....

2. ....

3. ....

## Hola amigo,



Te cuento que en años pasados tuve una época difícil. Me sentí incómodo con mi cuerpo, porque estaba entre los más pequeños de mi curso y no sabía cuánto más iba a crecer o cómo llegaría a verme en unos años; mi voz no era la misma y muchas veces cuando hablaba, se reían de mí.

Había una chica que me gustaba pero no me hacía caso. Dicen que la adolescencia es la mejor etapa de la vida, pero yo no lo sentí así.

Ahora que me explicaron muchas cosas y conozco más sobre mi cuerpo, estoy mucho mejor. Quiero compartir esto contigo. ¿Quieres?

Yo sé que tú también tienes muchas preguntas sobre los cambios en tu cuerpo. Dentro del cuadro escribe todas tus dudas.

Cuando termines de leer este libro, veremos si pudimos aclarar tus dudas.

# Mis Sueños

**Hola, soy Nano** otra vez. Alguna vez pensaste ¿qué harás cuando termines el colegio? Todos tenemos sueños para nuestras vidas. ¿Y tú, qué quieres lograr en el futuro?

Yo te cuento que saliendo de colegio, quisiera seguir estudiando, he pensado que quisiera ser médico porque me gusta ayudar a los demás. Mi mejor amigo quiere estudiar para ser maestro, mi hermano mayor dice que estudiará computación y mi primo quiere ser veterinario porque le gustan mucho los animales. Es chistoso porque otro amigo quiere cuidar niños en un kínder porque su mamá trabaja en uno, pero sus amigos le dijeron que no, porque esa era una ocupación de mujeres. Yo creo que están equivocados porque nosotros los chicos podemos estudiar, hacer y ser todo lo que queramos, no crees?

¿Cuáles son tus sueños? ¿Qué quieres lograr en tu vida?

Anímate a dibujar o escribir lo que harás cuando termines el colegio.



Lo que haré cuando termino el cole:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Me quiero como soy

Hola, te habla Nano. Ya me conoces, ¿no ve? Ahora quisiera que hablemos sobre nuestras cualidades o sea las cosas que nos hacen ver como buenas personas, por ejemplo yo soy muy ordenado y esto me ayuda a encontrar rápido las cosas que busco, también soy puntual y esto hace que la gente hable bien de mí. Y tú cómo eres? escribe a continuación tres cosas en las que te destacas o eres bueno.

**Puedes escribir aquí tus características positivas**

Yo soy

Yo soy

Yo soy

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Cuando te sientas triste, te pido que leas esta hoja y te aseguro que te sentirás mejor porque eres una persona única y maravillosa.

# La Historia de Cristian

Hoy me encontré con Cristian y me contó lo siguiente, ¿me ayudas a responderle?

*“Tengo 14 años y siento que huelo mal porque transpiro más que antes! En mis axilas hay más pelos y también en mis genitales, creo que por eso sudo mucho. Además, mi voz comenzó a volverse más gruesa y mi espalda se ha vuelto más ancho. No sé, me parece todo raro... no sé qué pensar”.*



¿A continuación responde a Cristian? ¿Qué le decimos?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





Luego me reuní con Cristian y charlamos, él tiene otras dudas, me acompaña a responderle?

## ¿Qué es la pubertad?

Desde los 10 años empezamos a notar varios cambios en nuestros cuerpos, pensamientos y emociones. Estos cambios se conocen como “pubertad” y son normales. A todos nos ocurre pero en algunos chicos, esto empieza antes que en otros.

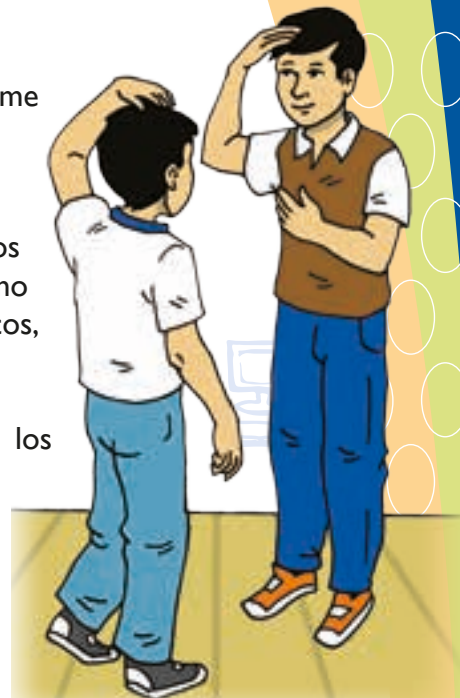
En los varones, algunos de los cambios durante la pubertad, son los siguientes:

- ▶ Creces en tamaño.
- ▶ Te crecen pelos, llamado vellos, en el pecho, axilas y alrededor del pene.
- ▶ Te empiezan a salir bigotes y barba.
- ▶ Tu voz sonará más gruesa.
- ▶ Tu pecho y hombros se vuelven más anchos.
- ▶ Empezarás a sudar más y esto puede causar mal olor.
- ▶ La piel de tu rostro se vuelve más grasosa y tal vez te salgan granos en la cara.
- ▶ Puede ser que tengas sueños húmedos.

También vivirás muchos cambios en lo que sientes. Puedes sentirte feliz y sociable con tus amigos un día, y el siguiente día estar triste y tímido. Estos cambios en tus sentimientos también son normales.

Por otro lado puede que sientas nuevos deseos, por ejemplo:

- ▶ Quieres complacer a los demás y no sentirte diferente a los amigos.
- ▶ Quieres encontrar alguien que te entienda.
- ▶ Quieres formar un grupo de amigos.
- ▶ Quieres tener las mejores notas en el colegio.
- ▶ Te gusta o te atrae otra persona.



## ¿Cuándo empieza la pubertad?

La pubertad empieza cuando en nuestro cuerpo se produce una sustancia química denominada “hormona”. La hormona más importante para los varones se llama “testosterona”, porque se produce en los testículos.

## ¿Qué podemos hacer para no tener granos en la cara?

Estos granos se llaman “acné”. La hormona testosterona hace que nuestra piel sea más grasosa y nos hace salir granos en la cara. Para que esto no pase, no debemos comer cosas fritas, quesos grasosos, ni mucho chocolate, además es bueno que mantengas tu rostro limpio y seco. Si los granos son muy molestos, puedes hacerte recetar cremas o tabletas del médico en el centro de salud.

## ¿Por qué traspairo o sudo más y con feo olor?

Sudar es normal e importante, ayuda al cuerpo a regular la temperatura. Las personas tenemos dos tipos de glándulas en la piel que producen sudor. Las glándulas llamadas “ecrinas” que funcionan desde que nacemos y producen un sudor transparente y sin olor.

Los otros tipos de glándulas se llaman “apocrinas”. Estas empiezan a funcionar durante la pubertad. Este sudor tiene mal olor cuando se queda mucho tiempo en la piel sin lavarlo. Por eso es importante lavarse el cuerpo más seguido, especialmente después de hacer deporte y bailar.

## ¿Qué pasa con mi voz?

A medida que creces, tu voz se vuelve más gruesa o grave. Puede ser que de repente cambia de tono en media frase cuando estás hablando. Esto se da porque tus cuerdas vocales están creciendo y cambiando, igual que el resto de tu cuerpo.



### **Sabías que...**

*Tienes 2.5 millones de glándulas de sudor?*

*Puedes producir hasta 10 Litros de sudor por día?*

*Las glándulas de sudor están en toda tu piel, excepto en los labios y las orejas?*

## **Me estoy volviendo peludo, ¿Cuándo tengo que empezar a rasurarme?**

Te van a crecer pelos más en tus axilas, en tus piernas, alrededor de la base de tu pene y tal vez en tu pecho. También puede que te salga barba y bigotes. Algunos chicos quieren rasurarse los primeros pelos, otros prefieren que crezca hasta que sean más gruesos. Tal vez pasen varios años antes de que sientas necesidad de rasurarte con frecuencia, o quizás no tengas necesidad de hacerlo.

## **¿Tener mucho pelo significa tener mucha testosterona?**

No. La testosterona es una hormona que estimula el crecimiento de tu pelo. Pero la cantidad de pelo depende de tu físico y la herencia de tus padres.

## **¿Debería preocuparme si a todos los chicos les empieza a crecer vello en la cara y a mí no?**

No hay nada de qué preocuparte. Generalmente, la pubertad empieza alrededor de los 11 ó 12 años de edad en los niños pero algunos no empiezan a cambiar hasta un tiempo después. Cada niño crece según su propio ritmo.

## **¡Ayuda, me están creciendo senos!**

No te preocupes, no te estás volviendo chica. Es normal que los varones tengan los senos un poco hinchados en esta etapa. Incluso pueden sentir dolor. No durará mucho tiempo y por sí solo van a volverse normales.

## **¿Por qué algunas partes de mi cuerpo crecen más rápido que otras?**

Normalmente empiezan a crecer los testículos como primer signo de la pubertad, pero cada chico es diferente y todos somos normales. No te preocupes, en algunos empieza primero a crecer los pies, las manos, los hombros o las piernas.

### **Sabías que...**

*Tenemos casi 5 Millones de pelos en nuestro cuerpo, y 100.000 en la cabeza*

*El pelo crece más en el día que en la noche, y más en verano que en invierno*

*Perdemos aproximadamente 100 pelos por día*

*Cada día, crecen de nuevo los pelos que hemos perdido. Si no fuera así, estaríamos calvos en 1000 días!*

## ¿Debería preocuparme si las niñas empiezan a crecer y cambiar antes que yo?

No te preocupes. Normalmente la pubertad empieza en las niñas antes que en los niños. Por esta razón las niñas son a veces más altas que los chicos entre 9 a 12 años. Pero después de esta etapa, los varones crecen más.

## ¿Cuánto voy a crecer?

Es difícil saber, pero más que todo depende de tu herencia, o sea cuán altos son tus papás. Pero cada chico es diferente. Vas a seguir creciendo hasta aproximadamente tus 19 años.

## Estoy subiendo de peso. ¿Es normal durante la pubertad?

Claro, un hombre adulto tiene un cuerpo más ancho y más muscular que un niño. Tienes que subir de peso porque tu cuerpo está creciendo. Si comes alimentos sanos y tienes mucha actividad física, no tienes que preocuparte de tu peso. Si comes demasiada grasa y dulces o no haces deporte, puedes engordar demasiado.

## Dice que para tener más músculos, hay que hacer una hora de deporte cada día.

Es verdad que el ejercicio hace desarrollar más músculos. Pero realmente necesitas tener más músculos? Recuerda que también necesitas tiempo para leer y estudiar.



# Conversando sobre la comida

Oye amigo, ¿Por qué siempre traes a la escuela merienda preparada en tu casa? Es mejor comprar chisitos y una Coca para el recreo?



Pero esa es comida chatarra, además nos hace daño.

Mentira Nano. En la tele y en la radio han dicho que es muy bueno y barato. Si no fuese así, no habría tanta propaganda.

Las propagandas son parte del negocio. A los que venden estos productos no les importa nuestra salud, solo quieren ganar plata. Mi tío es chef y siempre me aconseja no comer comida chatarra. Me dice que es mejor llevar a la escuela comida nutritiva hecha en casa.

¿De verdad?

Si, mi tío dice que a nuestra edad el crecimiento es más rápido así que necesitamos comer alimentos con muchas vitaminas y minerales.

Pero a la mayoría de nuestros amigos y a las chicas, les gusta comer chisitos, papitas fritas, dulces, chocolates y galletas, además son ricos.

Podrán ser ricos pero no son saludables porque contiene químicos, mucha azúcar y mucha sal, esto te hace volver más distraído y nervioso, no puedes concentrarte en clases ¡además te hace engordar!

¡Hay chicos de nuestra edad que ya son diabéticos! Si comes frituras, te pueden salir más granos en la cara...

Mi primo me ha dicho que tome unas medicinas para hacer crecer mis músculos como los actores de las películas.

Eso también es para hacer ganar plata a los que fabrican esas medicinas. En realidad, las proteínas y vitaminas están en la buena comida, no necesitas comprar esas medicinas que dicen. Además, nosotros necesitamos alimentos ricos en hierro para no tener anemia y no sentir ganas de dormir cada rato.



¿Y, dónde se consigue ese "hierro"?

El hierro está en el hígado, la carne, el huevo, la lenteja, la espinaca o perejil y otras verduras de hojas de color verde oscuro

Huuuu suena rico, ¿vamos a comer donde tu tío el chef?

Hola, soy Nano otra vez. Hoy tuve una charla con otro chico, se llama Freddy. Me ha puesto pensativo. ¿Puedes ayudarme a responderle?

## La Historia de Freddy

*Soy Freddy, tengo 13 años. Últimamente está cambiando mi manera de ver las cosas. Ya no me gusta jugar los juegos de antes y me está empezando a gustar las chicas. También tengo grandes dudas, a ratos me enojo por todo. A veces me da ganas de irme de mi casa, discuto con mi mamá, le grito a mi hermanito, me da rabia el profe.... Pero no sé qué hacer... ¿Debería preocuparme si de pronto me siento feliz o triste? ¿Cómo puedo lograr que mis padres acepten que ya no soy niño?*



¿Puedes ayudarme a responder a Freddy? ¿Qué le decimos?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Esta es mi respuesta, que piensas?:

Freddy, tranquilo cuate, es normal tener cambios rápidos de humor y emociones durante la pubertad. Algunos empiezan a tener diferentes sentimientos y emociones ... deberías hablar con otros amigos de tu edad para ver qué es lo que ellos sienten.

En relación a tus papis, tienes que entender que tú ya te sientes grande en relación a niños pequeños, pero ellos todavía te ven como niño. A veces tú te sientes listo para una nueva responsabilidad, pero ellos no están de acuerdo. En este caso lo mejor es hablarles y explicarles con calma por qué no estás de acuerdo con ellos. La pubertad es también difícil para los padres. Trata de tener paciencia, demuéstrales que estás listo para más responsabilidades. Por ejemplo si ayudas en los quehaceres de la casa, si cumples con responsabilidad tus deberes, si cumples el horario de retorno a casa, a cambio podrían darte más libertad para hacer lo que te gusta.





Soy Nano nuevamente, te cuento que un chico se contactó conmigo, se llama Lucio.

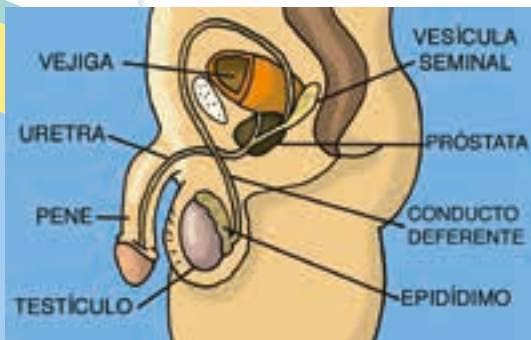
## Historia de Lucio

*Mi pubertad la pasé con muchas dudas y preguntas. Cuando hablábamos de estos temas con mis amigos de curso, en muchos casos terminaba más confundido porque ellos también tenían muchas dudas o ideas equivocadas. En algunas oportunidades me desperté mojado, con una cosa pegajosa en mi ropa interior. No sabía qué estaba pasando.*

Estimado Lucio: Veamos algunas láminas que hay en el colegio. Ahí te explican cómo es nuestro cuerpo por dentro:

### ¿Cómo funcionan los órganos genitales en el cuerpo de los varones?

En nuestro genital, detrás del pene, tenemos una bolsa llamada escroto que contiene dos testículos, uno a cada lado. En la pubertad, estos testículos empiezan a producir los “espermatozoides”. Los testículos producen un montón de espermatozoides, casi mil en cada segundo. Los espermatozoides son muy pequeños, en un punto como este (.) habría mil espermatozoides. En un microscopio, un espermatozoide se ve como renacuajo, tiene una cabeza y una cola.



## **A veces despierto y mi calzoncillo o pijama se encuentra mojado. ¿Me estoy orinando?**

No es orín, este líquido blanquecino y pegajoso se llama semen. El semen se forma en el interior de nuestro organismo y que botamos por el pene. Esto se llama tener un “sueño húmedo”.

## **¿Por qué tengo este sueño húmedo?**

El sueño húmedo es un signo de que tus testículos han empezado a producir semen. La mayoría de los chicos experimentan esto en algún momento. Algunos chicos los tienen cuando se sueñan con fantasías o imaginaciones de mujeres. Por eso se avergüenzan, pero es completamente normal. Algunos chicos se despiertan cuando se sienten mojados, pero otras veces simplemente continúan durmiendo. Los sueños húmedos no pueden ser controlados ni evitados. Así que los sueños húmedos son normales y no producen enfermedad.

## **¿Algún rato voy a dejar de tener estos sueños húmedos?**

Después de la pubertad se hacen menos frecuentes. A medida que crecemos, tenemos más control del cuerpo. Algunos chicos los tienen regularmente, otros muy poco. No deberías preocuparte.

## **¿El sueño húmedo es lo mismo que una eyaculación?**

La eyaculación es cuando el semen sale del pene con fuerza, varias veces seguido. En el sueño húmedo no sale mucha cantidad.

## **¿Por qué es importante que me lave el pene con más frecuencia?**

Porque en la cabeza del pene se junta este líquido blanquecino y si no te lavas se acumula y desprende un mal olor, además te puede causar una infección. Es importante que antes de dormir, nos remanguemos el pene y lo lavemos con agua limpia, podemos utilizar para ello un bañador pequeño.

## **Se me pone duro el pene y se para. ¿Me da vergüenza!**

Esto se llama erección. Tenemos erecciones desde bebés, pero es más frecuente en la pubertad. El pene se pone duro porque las venas que están dentro se llenan de sangre porque pensaste o miraste a alguna persona que te atrae, pero también a veces pasa sin motivo. No te preocupes, a todos los chicos les pasa lo mismo, trata de ignorarlo y el pene de por sí se bajará.

### **Siento una cosa elevada en mis testículos, ¿es normal?**

Los espermatozoides se almacenan en un tubo al borde de cada testículo. Este tubo se llama epidídimo, lo puedes tocar con tus manos. Es normal. Si notas otros bultos, debes consultar con un médico.

### **En el frío se achica mi pene y mis testículos. ¿Por qué?**

Los espermatozoides se dañan en el calor. Por eso, la bolsa que contiene a los testículo que se llama escroto está fuera del cuerpo, para mantenerlos más fríos que la temperatura corporal. Cuando hace calor, el cuerpo los mantiene más alejado del centro, y cuando hace frío, los trata de acercar al cuerpo. Todo esto es un mecanismo para que no se dañen los espermatozoides.

### **Siento uno de mis testículos más alto que el otro. ¿Es normal?**

Esto es normal. Ninguna persona es igual en ambos lados del cuerpo. Generalmente el testículo derecho está un poco más alto que el izquierdo.

### **¿Para qué me sirven los espermatozoides?**

Son la parte masculina de la reproducción humana, al igual que los óvulos dentro de una mujer. Si tienes una relación sexual con una mujer, tus espermatozoides pueden juntarse con el óvulo de la mujer y convertirse en un bebé, o sea, la embarazas.

### **Dicen mis amigos que cuando tenemos erecciones, tenemos que buscarnos una mujer para hacer el amor.**

Mentira. Tu cuerpo puede estar listo para tener relaciones sexuales, pero tu mente todavía no está preparada. Esperar un tiempo te hace madurar y tener una experiencia de amor más linda.

*Así que amigo, piénsalo muy bien antes de tener una relación sexual, porque no es chiste!*

### **¿Qué es la masturbación?**

Masturbarse significa tocarse los genitales causando placer. La masturbación es normal y no hace daño. Sin embargo es igualmente normal que no la practiques, esa es tu decisión.

Si tienes algunas dudas más, puedes preguntar a tu profe preferido, para que te explique con calma....

# Historia de Luis

Cuando tenía 14 años empecé a tener cierta atracción por las chicas y me gustaba Sara. Pero yo tenía vergüenza porque yo era más pequeño que mis amigos, ellos de pronto habían crecido y yo no. Pensé que me quedaría pequeño, mis amigos se burlaban de mí y me decían “Tilli”, que en quechua significa pequeño. El año pasado Sara era más grande que yo y me daba vergüenza. Al comenzar este año después de las vacaciones me di cuenta que yo había crecido un poco y me animé a decirle que me gustaba mucho. Ella me aceptó, comenzamos a salir y cada vez sentíamos que queríamos pasar el tiempo juntos. Algunos compañeros me decían que tener una chica te quita tiempo, porque en el recreo pasábamos juntos, y nos encontrábamos a la hora de la salida. En nuestras casas buscábamos excusas para hacer tareas en grupo y poder vernos.

Una tarde, cuando nos encontrábamos con Sara en la biblioteca del barrio, Sara me dijo que quería hablar conmigo y que saliéramos de ese lugar, con una voz entre cortada me dijo que no le había bajado su regla, yo no le entendí, luego me dijo mi periodo, mi menstruación y yo le dije: “Qué es eso?” Ella se enojó y se fue corriendo.

Al retornar a mi casa me uní a un grupo de amigos y a uno de ellos le pregunté: “tú sabes qué es la regla?” y respondió: “Creo que es la sangre sucia que las mujeres expulsan cada cierto tiempo.”

Esa noche no pude dejar de pensar en eso de la regla y en lo que las chicas se embarazan en mi cabeza había todo un mar de dudas e interrogantes, al día siguiente busqué en el internet y me enteré que la regla en realidad se llama menstruación o periodo y también aprendí que una mujer se embaraza cuando tiene relaciones sexuales con un hombre. En ese momento comprendí de qué estaba hablando Sara. Esa noche le llamé al celular y lo tenía apagado, al día siguiente intenté hablarle y ella no me quiso hablar, estaba enojada.



Yo sentía miedo, no sabía con quien hablar, de solo imaginarme que a mis 14 años podría ser papá no me entraba en la cabeza, pensé en ella, sus papás, mis papás, el director, los amigos, los profes, mis clases, ¡huy!, pensé en todos, pero sobre todo en el futuro de Sara y el mío. Después de dos días Sara me encontró a la salida de clases y me dijo: “No estoy embarazada, me ha bajado.” Fue la mejor noticia que pude haber recibido ese tiempo. Ahora hemos decidido ser amigos y no tener relaciones hasta que seamos mayores.



**Hola, soy Nano** nuevamente. Te cuento que me reuní con Luis y hablamos sobre la pubertad en las niñas. Las chicas vivirán estos cambios en sus cuerpos durante la pubertad:

- ▶ Crecerán y serán más altas.
- ▶ Sus caderas se ampliarán.
- ▶ Crecerán vellos en sus genitales y en sus axilas.
- ▶ Sus pechos o senos crecen y son más sensibles.
- ▶ Sus voces cambian, no tanto como de nosotros pero un poco.
- ▶ Su cara se vuelve más grasosa y esto puede causarles acné o granos.
- ▶ Empiezan a sudar más.
- ▶ Empieza su menstruación.

### ¿Qué es la menstruación?

Tal como los niños experimentan los sueños húmedos durante la pubertad por el cambio de hormonas, las niñas también experimentan algo muy especial. Esto se llama menstruación. Durante la menstruación, la sangre sale de la vagina de una chica por tres a cuatro días y esto ocurre una vez al mes. Muchas niñas se asustan cuando menstrúan por primera vez, porque no saben que es.



## ¿La sangre menstrual es sucia? ¿Será por eso que sale del cuerpo de las mujeres?

Mentira. La sangre menstrual no es sucia, es tan limpia como la sangre de los varones.

## ¿Por qué los varones deben saber acerca de la menstruación?

Lo peor es que muchas chicas piensan que los niños se burlarán de ellas en el colegio durante su menstruación. Pero imagínate, te está saliendo sangre y estás bien preocupado, ¡y encima se ríen de vos! Por eso los varones necesitamos conocer este tema, para apoyar y entender a las mujeres cuando están con su periodo. Tal vez una amiga necesita papel higiénico o que les prestemos algo de dinero para comprarse una toalla higiénica, si le ha sorprendido su menstruación durante el día de clase.



## ¿Por qué los varones debemos entender y apoyar a las chicas cuando están con su menstruación?

Porque las niñas cuando están con su “periodo” muchas veces cambian de carácter, a veces se sienten tristes, otra vez alegres, unos ratos quieren sentirse atendidas otras quieren estar solas. Lo importante es que nosotros debemos mantener el respeto hacia las mujeres en todo momento y especialmente en estos momentos debemos portarnos comprensibles y solidarios.

## Mi tío dice que si una chica está menstruando, no debe entrar a trabajar en la huerta. Si no, las plantas no pueden crecer.

Mentira, las chicas pueden hacer de todo en los días que tienen su regla.

## Si una niña que está menstruando habla o juega al lado de un chico, se puede embarazar.

Falso. Las mujeres solamente se embarazan por tener relaciones sexuales con un varón.

## ¿Si todavía tengo dudas, con quién debería hablar?

Seguramente hay varias cosas que aún te tienen confundido. Los chicos a veces ocultan su curiosidad o la comparten con amigos de su misma edad que posiblemente no tengan el conocimiento adecuado del tema o estén igual o más confundidos que tú. Por esta razón es bueno preguntar o consultar algunos temas con la familia, los papás o hermanos mayores, con los profes y familiares de tu confianza, porque ellos te aprecien mucho y responderán tus consultas de una mejor manera.

# Sopa de Letras

Encuentra las palabras que están en el recuadro

SENOS - VAGINA - SEMEN - MENSTRUACIÓN - PUBERTAD - PENE - AUTOESTIMA  
SUEÑOS - ADOLESCENCIA - OVULO - COMIDA CHATARRA - ACNE - CICLO  
CALENDARIO MENSTRUAL - FECUNDACIÓN - ENDOMETRIO - ESPERMATOZOIDE


V	B	N	J	Q	A	Q	S	R	Q	T	C	I	C	L	O	K	A
E	A	R	C	W	C	W	D	M	W	A	Q	A	Q	W	A	C	G
R	U	G	A	E	N	E	F	E	E	D	W	S	E	E	S	O	J
Y	T	H	L	G	E	R	G	N	R	O	E	D	N	R	D	M	K
U	O	J	E	H	H	T	H	S	T	L	R	F	D	T	F	I	G
I	E	K	N	J	T	Y	J	T	Y	E	T	G	O	Y	G	D	H
M	S	L	D	K	G	U	K	R	U	S	Y	H	M	U	H	A	E
H	T	V	A	G	I	N	A	U	I	C	U	J	E	I	J	C	S
E	I	R	R	Y	M	S	C	A	O	E	I	K	T	O	K	H	P
N	M	T	I	H	N	D	V	C	T	N	O	L	R	A	H	A	E
D	A	Y	O	N	B	F	B	I	Y	C	P	Ñ	I	S	D	T	R
O	F	U	M	J	G	G	N	O	U	I	A	T	O	D	H	A	M
M	G	S	E	N	O	S	M	N	I	A	S	Y	Q	F	J	R	A
E	H	H	N	A	B	G	M	G	H	T	D	O	A	F	K	R	T
T	J	J	S	S	V	S	E	M	E	N	F	F	V	V	L	A	O
R	K	M	T	D	C	U	D	H	R	R	W	E	R	U	R	F	Z
I	L	N	R	F	G	E	F	J	A	D	F	G	H	J	L	H	O
O	T	H	U	G	H	Ñ	P	U	B	E	R	T	A	D	K	O	I
U	Y	G	A	J	T	O	R	H	A	S	D	F	G	H	J	K	D
G	U	K	L	K	G	S	T	J	H	P	E	N	E	D	F	H	E
H	F	G	H	F	E	C	U	N	D	A	C	I	O	N	C	V	B

Hola, te cuento que hoy escuché a Pablo decir: Un varón siempre tiene que pelear con puños. Hablar es sólo para chicas.

Yo le dije que no es cierto, un varón realmente poderoso no necesita pelear con puños. Sabe convencer con sus pensamientos y palabras. ¿Qué piensas de la siguiente lectura?:

## ¿Qué hace a una persona ser niño o niña?

En Bolivia, existen diferentes creencias acerca del comportamiento de niños y niñas. Pero, ¿serán estas verdaderas?



1. Las niñas deberían tener cabello largo. Pero Susy tiene cabello corto. ¿Entonces Susy no es mujer?

2. Las niñas tienen que hacer labores de casa. Boris está cocinando algo para su familia ¿Se está volviendo niña?





3. Las mujeres cuidan a los bebés. Mauricio le hace jugar a su hijito. ¿Él es mujer?



4. Los choferes son mayormente varones. Pero doña Nancy maneja un bus. ¿Doña Nancy ya no es mujer?



5. Los varones no deben ser cariñosos. Alfredo juega con su hermanita y le da un beso. ¿Alfredo no es varón?



6. Sólo las mujeres lloran, pero ayer Ivan lloró porque su equipo favorito perdió ¿Iván es mujer?



Aunque nuestras comunidades muchas veces dicen lo que los varones y las mujeres deben hacer, hay ejemplos de varones y mujeres que viven de forma diferente. Esto prueba que todas estas creencias son falsas. Mientras más pasa el tiempo, estas creencias pueden incluso desaparecer. Por lo tanto, los varones y las mujeres pueden tener las mismas oportunidades de trabajo y de vida, basados en sus intereses y habilidades.

Toda persona puede aprender a hacer lo que desea. Todos podemos tener éxito si se nos da una oportunidad.

# Historia Animada

¡Eres un flojo!

Ouch, ¿Por qué me golpeaste?

¿Por qué estas usando mi camisa?

La mía está sucia. ¡Da vergüenza ir al colegio usando una camisa sucia!


¿Acaso no puedes lavar tu camisa tú mismo? ¿Cómo te da vergüenza ir al colegio con una camisa sucia, tendrías que tener vergüenza por no lavar tu propia ropa.

¿Cómo puedo lavar mi ropa si tengo una hermana que puede hacerlo? Todos se harán la burla de mi si me ven lavando mi ropa.


Oye, ¿crees que soy tu sirvienta? Si te da vergüenza trabajar en casa, entonces no comerás acá.

No eres mi sirvienta, solo bromeaba. Si me pides no comer en casa, entonces dame algo de dinero. Comeré en la calle.


Muy gracioso!




Oh, tuve un dolor de espalda. Ya me siento mejor ahora. ¿Podrías golpearme más?




Niños, ¿De qué se trata todo este alboroto?




Mira a tu querido hijo. Fue al colegio con mi camisa, mamá dile que respete mis cosas.




No tiene nada de malo. Un chico puede usar la camisa de una chica estos días. No es la gran cosa.



Oh ya veo. Entonces, ¿Por qué un chico no puede hacer el trabajo de una chica en casa? ¿Acaso los hijos y la hijas no deben trabajar juntos en casa?



No es que no trabajo nada en casa. Solo me olvidé lavar mi camisa y por eso tuve que usar la camisa de mi hermana. Ahora, toma tu camisa.



Lavaré toda mi ropa y también la tuya. Tú no te preocupes. Solo dame oportunidades para trabajar en casa, hermana y te prometo respetar tus cosas.

Hola amigo, Luis me contó que está un poco triste, porque los chicos de su curso, sus “cuates” como él dice, quieren invitarlo a fumar y probar tragos. Él no quiere, pero siente que le están presionando. Estas son mis respuestas, ¿qué opinas?

### **¿Todos los chicos debemos entrar a una pandilla, fumar y tomar tragos?**

Durante la pubertad, nuestro cuerpo y corazón desarrollan. Por eso, los chicos y chicas son curiosos, quieren aprender nuevas cosas. Crece la confianza y quieren ser independientes. Pero esta independencia puede llevarlos a equivocarse en sus acciones y tener problemas.

### **¿Por qué algunos chicos empiezan a fumar?**

Piensan que van a tener más amigos si fuman, que se les va ver como adultos. Pero en realidad, los cigarrillos les hacen adictos al tabaco y les cuesta mucho dinero comprarlos cada vez y de grandes, se enferman y envejecen más rápido. Además, el humo del cigarro también lastima los pulmones de las personas que no fuman pero están cerca.



### **Dicen que las chicas hacen más caso a los chicos que fuman cigarrillo, parece que les gusta el olor a humo. Es verdad?**

Mentira. El olor a cigarrillo es feo en la boca y en la piel. Si quieres impresionar a una chica, mejor le explicas porque no fumas.



### **¿Qué pasa si uno toma bebidas alcohólicas?**

Emborracharse hace que uno piense que puede hacer todo, no mide los peligros, puede ocasionarte accidentes, infecciones por tener una relación sexual con cualquier persona, o manejar una moto sin casco. A veces uno se da cuenta cuando ya es tarde.

## **He escuchado que lo mejor es entrar a una pandilla, así tendrás muchos amigos.**

En la pandilla vas a encontrar muchos chicos, pero no son tus verdaderos amigos, porque un amigo es quien piensa en tu seguridad y bienestar. Las pandillas te exponen a situaciones peligrosas.

## **¿La pandilla es lo mismo a un grupo de amigos?**

Un grupo de amigos tiene relaciones buenas con todos: te favorecen como persona. Te valoran y respetan tus sentimientos, tu manera de ser y actuar, buscan tu bienestar. Expresan comprensión, cariño, estima y confianza en la persona.

Al contrario, una pandilla tiene relaciones malas, dañan el bienestar de otros, perjudican, lastiman, desprecian y humillan a la otra persona. Amenazan, chantajean y te hacen hacer actos en contra de tu voluntad.

## **¿Cómo puedo evitar el chantaje de los amigos?**

Primero debes confiar en ti mismo, estar seguro de tus pensamientos y decisiones, creer firmemente que nadie puede obligarte a hacer cosas que no te gustan, que puedes encontrar amigos que piensen igual que tú. Comparte tus problemas con tus padres, u otros familiares o amigos en quienes confíes. Ellos pueden aconsejarte cómo estar a salvo de todas estas actividades que te pueden poner a riesgo.

“Más vale solo que mal acompañado”

# Consejos para prevenir un abuso sexual

Los niños también pueden llegar a ser víctimas del abuso sexual. Pueden enfrentar abuso sexual por extraños, pero más que todo por amigos, vecinos o familiares. Tocan y manosean a los niños, pretendiendo ser sus amigos. Pero sus intenciones pueden ser malas. Si te tocan las partes privadas de tu cuerpo, tienes que alarmarte y tener cuidado. Sus intenciones pueden ser incorrectas o malas.

A veces hacen cosas malas y les piden a los muchachos que se queden callados y no cuenten lo que pasó. En estos casos no te quedes callado. Avisa esto a un adulto de confianza como a tu padre, hermano, profesor o a cualquier persona con quien te sientas en confianza. Si no te creen, no te rindas, seguí buscando ayuda.

Si tú estás siendo acosado sexualmente, esto es lo que puedes hacer:

- ▶ Si te sientes infeliz e incómodo con estos acosos, no tienes por qué permitir que continúen.
- ▶ Nadie debería tocarte haciéndote sentir incómodo.
- ▶ Ten cuidado con el acercamiento físico con individuos mayores, familiares cercanos o vecinos.
- ▶ Siempre cuenta a un adulto en quien confíes lo que está pasando en vez de quedarte callado.



# Aprendo a decir “No”

Hola, soy Nano. Lee estas frases y las respuestas. Encierra en un círculo lo que piensas que es correcto, a o b. En la línea de abajo escribes por qué has respondido así.

**1. Si una persona que no conozco me invita a subir a su auto, le respondería:**

- a. No, prefiero ir caminando a mi casa.
  - b. Sí, muchas gracias, claro que subo a su auto y así no camino.
- .....

**2. Una persona que no conoces, te manda una solicitud de amistad por Face o whatsapp y te propone un encuentro para jugar un juego:**

- a. Sí acepto. Soy curioso y no tengo miedo.
  - b. No acepto, porque sé que existen muchos peligros.
- .....

**3. El dueño de una tienda de tu barrio te da cosas gratis a cambio de que dejes que te acaricie y bese:**

- a. Acepto, con tal de que no me cobre.
  - b. No acepto. Prefiero pagar lo que debo y lo denuncio hablando con mis padres u otra persona de confianza.
- .....

**4. Cada día haces tareas hasta muy tarde; pero tu mejor amigo nunca la hace porque mira la tele. Te pide que le prestes la tarea para poder copiar:**

- a. No le presto y le invito a hacer la tarea juntos la próxima vez.
  - b. Le hago copiar la tarea para mantener nuestra amistad.
- .....

**5. Me pidieron que envíe mi foto y datos personales por internet para darme un empleo y ganar mucho dinero:**

- a. Envío mi foto y mis datos porque quiero ganar mucho dinero.
  - b. No lo hago porque estos anuncios son falsos y riesgosos.
- .....

# Respuestas

1. Si una persona que no conozco me invita a subir a su auto, le respondería:

a. No, prefiero ir caminando a mi casa.

Porque puede ser una situación peligrosa, esta persona me podría hacer daño.

.....

2. Una persona a quien no conoces, te manda una solicitud de amistad por Face o whatsapp propone un encuentro para jugar un juego:

b. No acepto, porque sé que existen muchos riesgos.

Igualmente, una persona extraña puede buscarme para luego hacerme algún daño, raptarme o explotarme. Es preferible solo aceptar invitaciones de personas conocidas.

.....

3. El dueño de una tienda de tu barrio te da cosas gratis a cambio de que dejes que te acaricie y bese:

b. No acepto. Prefiero pagar lo que debo y lo denuncio hablando con mis padres u otra persona de confianza.

Porque tengo que hacerme respetar siempre, mi dignidad no tiene precio.

.....

4. Cada tarde tú haces tareas hasta muy tarde; pero tu mejor amigo nunca la hace porque quiere mirar la tele. Te pide que le prestes la tarea para poderla copiar:

a. No le presto y le invito a hacer la tarea juntos la próxima vez.

Porque no me dejo abusar por nadie, ni por mis mejores amigos.

.....

5. Me pidieron que envíe mi foto y datos personales por internet para darme un empleo y ganar mucho dinero.

b. No lo hago porque estos anuncios son falsos y riesgosos. No quiero exponerme a situaciones peligrosas o posibles secuestros que pueden terminar en trata y tráfico de personas.





Well

