



Dale la vuelta a la ADOLESCENCIA



Los sentimientos

Los sentimientos son como un termómetro que nos indica cómo nos afecta lo que sucede a nuestro alrededor. Nos sirven para valorar qué nos pasa. Por este motivo, es importante aprender a conocer nuestros sentimientos, ya que es una forma de **conocernos y aceptarnos mejor a nosotros mismos**.

Hay sentimientos que durante la adolescencia aparecen o se sienten más intensos. Esto pasa porque **nuestro cuerpo experimenta cambios**, y las mismas hormonas que nos hacen cambiar físicamente también nos hacen cambiar emocionalmente.

Es muy importante **expresar los sentimientos de forma adecuada**, sobre todo cuando son muy intensos, ya que así se alivian realmente. Los sentimientos que no se expresan o no se expresan correctamente se van acumulando y aumentan en intensidad, lo que puede hacernos explotar en algún momento por cualquier pequeño detalle.

Expresar los sentimientos es el primer paso para aprender a gestionar nuestras emociones. Para ello, tenemos varias alternativas: hablar con alguien de confianza, escuchar música, escribir un diario, hacer deporte, etc.

Asertividad

Normalmente nos sentimos a gusto con un grupo de amigos y adoptamos muchas cosas de su forma de ser; como la forma de hablar, el estilo de la ropa, la música, etc. Pero también nos influye mucho lo que nos dice el grupo, y no sólo el de los amigos, sino toda la clase. A veces ocurre que todo el grupo parece querer algo y resulta difícil negarse. Eso se denomina **presión de grupo** y, en algunos casos, es tan fuerte que a algunas personas les afecta mucho.

Es importante que los **amigos te respeten y no te exijan hacer cosas que no quieres hacer**. Si te encuentras ante una situación en la que no quieras participar y no sepas cómo decir que no, puedes recurrir a la técnica de la **asertividad**. La asertividad es una forma de comunicación que se puede aprender y consiste en **respetar y expresar lo que uno siente, a la vez que se respeta al otro**.

Ser asertivo te permite defender tus propias opiniones y comunicarte con los demás sin malos entendidos, etc. La asertividad puede ayudarte a tener comunicaciones honestas con los demás y contigo mismo.

Autoestima

El significado de la palabra autoestima es **“quererse a sí mismo”**. Para tener una buena autoestima, tenemos que **conocernos**, fijarnos en **qué cosas nos gustan más de nosotros mismos y también cuáles no tanto, pero aceptándolas todas**, porque forman parte de nosotros.

En determinados momentos, sólo vemos lo que no nos gusta y no apreciamos nuestras virtudes. También en ocasiones nos decimos a nosotros mismos cosas negativas que no son del todo ciertas. Además, a menudo **nos afecta lo que los demás puedan decir de nosotros**. Cuando otra persona nos hace un comentario (sea positivo o negativo) y nos afecta, es importante que nos fijemos en si nos lo dice para ayudarnos o no. En definitiva, debemos **construir una idea de nosotros mismos que no dependa exclusivamente de lo que opinen los demás**, sino que se fundamente en lo que pensamos de nosotros mismos.

Una actitud que puede ayudarnos a mejorar nuestra autoestima es decir “me gusto tal y como soy, con mis virtudes y mis defectos”, sin esperar la aprobación de los demás.



Cambios físicos

Como ya sabes, la adolescencia es una **época de cambios**. Algunos, como has podido leer, son emocionales pero otros, mucho más visibles, son los físicos.

En los chicos:	En las chicas:
Crece pelo en la cara (barba y bigote).	Aparece vello en las axilas.
Crece pelo en el pecho y las axilas.	Crece el pecho.
Aparece el vello púbico.	Aparece la menstruación.
Crecen los testículos.	Se afina la cintura.
Crece el pene.	Se ensanchan las caderas.
Se producen las primeras eyaculaciones involuntarias.	Aparece el vello púbico.
Se producen cambios en el tono de voz.	

En las chicas: La regla

La regla se produce porque el óvulo que se encuentra en una de las trompas de Falopio no es fecundado por ningún espermatozoide. El endometrio, que se había preparado para recibir el óvulo fecundado, ya no es necesario y se desprende. El desprendimiento de este tejido, que tiene abundantes vasos sanguíneos, origina el flujo menstrual. **La regla os viene cuando vuestro cuerpo está madurando**, y es un símbolo más de un **desarrollo adecuado**. Por tanto, la regla es un **signo de salud en la mujer**. Para los días de regla existen dos tipos de producto: compresas y tampón.

En los chicos: La eyaculación

En el pene distinguimos el glándulo, que está cubierto en parte o completamente por una piel llamada prepucio. En los testículos se forman las hormonas masculinas y el líquido seminal o semen, que está formado básicamente por los espermatozoides. Cuando los testículos necesitan vaciarse, el líquido seminal se prepara para ser expulsado. Debido a que los chicos tienen un solo orificio de salida, que es por donde orinan y eyaculan, justo antes de eyacular la glándula de Cowper deja salir una sustancia que limpia el conducto. Esa sustancia puede que contenga ya líquido seminal. Una vez que el canal está limpio, el chico expulsa el líquido seminal. A esto se le llama eyaculación. Al igual que la **regla es un signo de maduración sexual en las chicas, las eyaculaciones lo son en los chicos**. Pueden ocurrir de forma voluntaria o involuntaria. Las eyaculaciones involuntarias suelen ocurrir por la noche (por lo que también se denominan poluciones nocturnas) y muchas veces es posible que el chico no se dé cuenta.



ACTIVIDAD INTERACTIVA

Entra en www.adolescenciaytu.com y descubre de una forma muy fácil y divertida cómo te ves y cómo te ven los demás a través de nuestra nueva aplicación online.

Además, si eres chica recuerda que también encontrarás toda la información sobre la regla e higiene femenina que puedas necesitar.