

WE'RE GROWING UP 6th Grade

ESTAMOS CRECIENDO 6to Grado

Female Narr: You've probably heard your parents talk about how fast you've grown.	Probablemente has escuchado a tus padres hablando de lo rápido que has crecido.
Male Narr: "She's already taller than her mother! His feet are bigger than mine!" Sound familiar?	"¡Ya es más alta que su mamá! ¡Sus pies son más grandes que los míos!" ¿Te suena?
Female Narr: You may have experienced that kind of a growth spurt recently. But ... it doesn't happen to everyone at the same time.	Quizás has experimentado esta (clase de) crecimiento recientemente. Sin embargo...no sucede a todos al mismo momento.
Male Narr: As your body starts changing, it is important to know what is happening: how you are changing, and what your new responsibilities will be.	Cuando tu cuerpo empiece a cambiar, es importante saber qué está pasando: cómo estás cambiando y qué serán tus nuevas responsabilidades.
Female Narr: When you learn about your body and understand what's happening as you grow, you'll be more comfortable, and it can make the whole experience ... a little easier.	Cuando aprendes acerca de tu cuerpo y entiendes lo que está pasando mientras creces, estarás más cómodo, y esto hará que esa experiencia sea...más fácil.
Male Narr: There is a lot to know...about growing up!	Hay mucho que saber... ¡acerca del crecimiento!
Male Narr: <i>Growing</i> —that's the key word here because growth is what it's all about.	Crecimiento—es la palabra clave—.
Female Narr: Our initial growth spurt is really fast. The human gestation period is nine months. In that short time, a single cell grows into a fully developed baby.	Nuestro periodo inicial de crecimiento es muy acelerado. El periodo gestacional humano es de 9 meses. En ese breve lapso, una sola célula se convierte en (un) bebé (completamente desarrollado).
Male Narr: And during its first year of life, a baby can grow to three times its birth weight. She will continue to grow rapidly until she's about three years old.	Durante su primer año de vida, un bebé puede crecer 3 veces su peso al nacimiento. Seguirá creciendo rápidamente hasta cumplir 3 años.
By age three, a toddler may be five times as heavy and twice as tall as he was at birth.	A los 3 años, un niño puede tener 5 veces el peso y 2 veces la altura que tuvo al nacer.
Female Narr: But then the growth rate settles down. A girl will grow a little less than two inches over the next few years.	Pero entonces el ritmo de crecimiento se calma . Una niña crecerá un poco menos de 2 pulgadas durante los próximos años.
Male Narr: And a boy will grow a little more than two inches per year.	Y un niño crecerá un poco más de 2 pulgadas por año.
Female Narr: Then, as early as eight years old, but sometimes later, we enter into a new phase of rapid growth called adolescence.	Luego, tan temprano como los 8 años...entramos una nueva fase de crecimiento rápido llamada adolescencia.

WE'RE GROWING UP 6th Grade

ESTAMOS CRECIENDO 6to Grado

Male Narr: Adolescence is the period when you think your feet are too big, or your arms too skinny, or your knees too knobby.	La adolescencia es el período cuando crees que tus pies son demasiado grandes, o “ brazos “ “ flacuchos, o “ rodillas “ “ huesudas
Female Narr: Or you think you're too tall or not tall enough; or your breasts are too big or not big enough.	O crees que eres demasiado alto o no eres alto lo suficiente; o que tus senos son demasiado grandes o no son lo suficientemente grandes
Male Narr: During adolescence, not everyone matures at the same rate. We're all a little different. Adolescence starts somewhere between ages eight and fourteen.	...no todos maduran al mismo ritmo. ...La adolescencia empieza entre los 8 y los 14 (años de edad).
Female Narr: Most girls begin to mature earlier than most boys. Girls may start their growth spurt as early as age eight.	La mayoría de las muchachas empiezan a madurar antes de la mayoría de los muchachos. Su estirón puede empezar tan temprano como los 8 años.
Male Narr: For boys it's normally a couple of years later—around age eleven. Girls just seem to get a head start on growing up!	Para los muchachos, es normal empezar unos años después. Parece que las muchachas llevan la ventaja con respecto al crecimiento.
Male Narr: During adolescence you may gain ten to twenty pounds in a single year and grow several inches taller. And the shape of your body begins to change.	Quizás subes 10-20 libras en un solo año y creces varias pulgadas. Y la forma de tu cuerpo empieza a cambiar.
Female Narr: Girls' breasts will begin to develop and their hips round out...	A las muchachas les empiezan a desarrollarse los senos y ponerse más redondas las caderas...
Male Narr: ...while boys become more muscular, developing wider shoulders, longer arms and larger hands. Their sex organs will grow bigger too.	...mientras los muchachos se ponen más musculosos y les crecen los hombros, brazos, y manos...y los órganos sexuales.
Female Narr: Both girls and boys will grow hair under their arms and in the pubic area. Some boys will develop thicker hair on their arms, chest and legs, while others will not.	Ambos tendrán vello en las axilas y en el área púbica. Algunos muchachos tendrán vello más grueso en los brazos, pecho y piernas, y otros no.
Male Narr: For boys, this is the time when you may begin to grow facial hair too. Those who are developing heavier beards may begin to shave early in adolescence. It's important to purchase your own razor. Never use anyone else's razor, as it can spread disease.	Para los muchachos, éste es el momento en que puede empezar a salir vello facial. Los que van a tener la barba espesa, tal vez empezarán a rasurarse al principio de la adolescencia. Es muy importante comprar tu propio rastrillo para afeitarse. Nunca uses el de otra persona, pues puede propagar enfermedades.
Female Narr: And some girls may begin to shave their legs and underarms. Remember; never use another person's razor. Like other bodily changes during adolescence, hair growth varies widely among individuals.	Y algunas muchachas empiezan a rasurarse las piernas y axilas. Al igual que los otros cambios corporales (durante la adolescencia), el crecimiento del vello varía según el individuo.

WE'RE GROWING UP 6th Grade

ESTAMOS CRECIENDO 6to Grado

<p>Male Narr: Because your body is growing, your vocal cords also expand, and that results in a deeper voice. This voice change isn't too noticeable in girls, but for boys it is. You may find your voice changing, cracking, or squeaking at the most embarrassing times.</p>	<p>Puesto que tu cuerpo está creciendo, tus cuerdas vocales expanden también, y tiene como resultado la voz más grave. No es muy notable en las muchachas... Tu voz puede cambiar, quebrar o chillar en el momento más inoportuno.</p>
<p>Female Narr: When that happens, don't be embarrassed. Just shrug it off with a bit of humor. After all, it happens to everyone.</p>	<p>...no tengas pena. Disimúlate con un poco de humor. En fin...</p>
<p>Male Narr: Some of the other changes your body undergoes during adolescence can be irritating. Both boys and girls perspire more, so you'll need to bathe daily if you don't already. And you may want to use an underarm deodorant or antiperspirant.</p>	<p>Otros cambios pueden ser molestos. Tanto los muchachos como las muchachas transpiran más, Y quizás necesitarás un desodorante o antitranspirante para las axilas.</p>
<p>Female Narr: Another annoyance of adolescence is the appearance of pimples and blackheads—a skin condition called acne.</p>	<p>Otro fastidio de la adolescencia es la aparición de granos y espinillas—una condición (de la piel) llamada acné.</p>
<p>Female Narr: Acne is caused by increased secretions from the oil glands in your skin. It appears mainly on your face, but sometimes on your back or chest. Both boys and girls can minimize the problem by keeping the skin clean.</p>	<p>El acné es provocado por las secreciones de las glándulas sebáceas en tu piel. Se presenta principalmente en la cara, (pero) a veces en la espalda. ...minimizar el problema al mantener limpia la piel.</p>
<p>Male Narr: Eating a nutritious, well balanced diet and drinking plenty of water will also help keep acne at bay. Regular exercise and the right amount of rest will help too.</p>	<p>Una dieta nutritiva y equilibrada ayudará a mantener a raya el acné. Ejercicio y descanso regulares ayudarán también.</p>
<p>Female Narr: In addition to the glands that cause you to perspire and to have acne, there are other glands in your body. They produce substances your body needs to grow and function properly. These glands are controlled by a single gland located at the base of your brain. It's called the pituitary gland.</p>	<p>Aparte de las glándulas que provocan el sudor y el acné, hay otras glándulas (en tu cuerpo). Éstas producen las sustancias que tu cuerpo necesita para crecer y funcionar correctamente. Éstas están controladas por una glándula única situada en la base del cerebro. Se llama la glándula pituitaria.</p>
<p>Male Narr: The pituitary produces hormones, which are substances that control your growth. During adolescence, the pituitary not only increases hormone production; it also produces for the first time a new hormone that stimulates your sex glands.</p>	<p>La glándula pituitaria produce hormonas, las cuales (son sustancias que) controlan tu crecimiento. Durante la adolescencia, la glándula pituitario (no sólo incrementa la producción de hormonas,) también produce por 1ª vez una nueva hormona que estimula las glándulas reproductivas.</p>
<p>Female Narr: In girls the sex glands are called the ovaries. In boys they are called the testicles.</p>	<p>En las muchachas, estas glándulas se llaman ovarios; en muchachos, testículos.</p>

WE'RE GROWING UP 6th Grade

ESTAMOS CRECIENDO 6to Grado

<p>Female Narr: During adolescence the ovaries begin to release egg cells, and the testicles begin to produce sperm cells. These are called sex cells. When a mature male sex cell—a sperm—combines with a mature female sex cell—an egg—the result is the beginning of new life.</p>	<p>Durante la adolescencia, los ovarios empiezan a liberar óvulos, y los testículos empiezan a producir esperma(tozoides). Éstas se llaman células reproductivas. Cuando una célula reproductiva masculina madura—un esperma(tozoide)—se une con una célula reproductiva femenina madura—un óvulo—el resultado es el comienzo de una nueva vida.</p>
<p>Male Narr: The time in life when a boy's body becomes capable of producing sperm cells and a girl's egg cells mature is called puberty.</p>	<p>El momento (en la vida) cuando (el cuerpo de) un muchacho llegue a ser capaz de producir esperma(tozoides), y maduran los óvulos de una muchacha; se llama pubertad.</p>
<p>Female Narr: The release of egg cells in a woman's body happens at regular monthly intervals and is called the menstrual cycle. It begins during puberty and lasts until she is around fifty years old.</p>	<p>La liberación de óvulos en (el cuerpo de) una mujer ocurre a intervalos mensuales regulares y se llama el ciclo menstrual. Empieza durante la pubertad y continúa hasta que tiene alrededor de 50 años.</p>
<p>Female Narr: Once a month one of the woman's ovaries releases a ripe egg cell which is carried by one of the Fallopian tubes to the uterus—a process we call ovulation. If the female egg cell combines with a male sperm cell along the way, it becomes fertilized.</p>	<p>1 vez al mes, uno de los ovarios (de una mujer) libera un óvulo maduro, el cual se conduce a través de una de las trompas de Falopio al útero...ovulación. Si el óvulo combina con un espermatozoide (masculino) en el camino, es fertilizado.</p>
<p>Female Narr: The fertilized egg cell will attach itself to the wall of the uterus, where it will grow into a baby. The uterus builds up a lining of blood and mucous membrane that nourishes and protects the egg as it grows.</p>	<p>El óvulo fertilizado se adhiere a la pared uterina, en donde se convertirá en bebé. El útero acumula un revestimiento de sangre y mucosa que nutre y protege el óvulo mientras crece.</p>
<p>Female Narr: But if the egg is not fertilized, it passes out of the body through the vagina, along with the blood and mucous membrane lining. This process is called menstruation and it occurs about two weeks after ovulation.</p>	<p>(Pero) si el óvulo no es fertilizado, pasa fuera del cuerpo a través de la vagina, junto con el revestimiento de sangre y mucosa. ...menstruación</p>
<p>Female Narr: A woman menstruates about once a month: A girl's first menstrual periods may be irregular, but they usually occur about once every 26 to 32 days.</p>	<p>...las 1^{as} reglas (de una muchacha) tal vez sean irregulares, pero normalmente ocurren cada 26 a 32 días.</p>
<p>Female Narr: A high level of stress, travel or a change in diet are some things that may cause a woman to skip a menstrual period.</p>	<p>Mucho estrés... ...que salte una regla.</p>
<p>Female Narr: When a woman is pregnant, she doesn't menstruate until after the baby is born.</p>	<p>Cuando una mujer está embarazada, no menstrúa</p>
<p>Male Narr: Unlike girls, boys have no monthly cycle. Male sex cells—sperm—are produced constantly.</p>	<p>En cambio, los muchachos no tienen un ciclo mensual. Las células reproductivas masculinas—esperma—se producen de manera constante.</p>

WE'RE GROWING UP 6th Grade

ESTAMOS CRECIENDO 6to Grado

<p>Male Narr: They are stored in the testicles, which rest behind the penis and in a sac of skin called the scrotum. The tube called the main sperm duct runs from the back of each testicle to the urethra- a channel which leads out of the body through the penis. The urethra carries urine out of the body as well as sperm. Nerves in the area shut off the connection from the bladder, where urine is stored, whenever sperm is passing through.</p>	<p>Se almacenan en los testículos, los cuales se encuentran detrás del pene en una bolsa de piel llamada el escroto. (El tubo llamado) el conducto espermático va desde la parte posterior de cada testículo hasta la uretra—un conducto que pasa por el pene hasta el exterior (del cuerpo). La uretra lleva la orina fuera del cuerpo, al igual que la esperma. Nervios en esa zona cierran la conexión con la vejiga, donde se almacena la orina, siempre que pase esperma (por la uretra).</p>
<p>Glands in the sperm duct produce semen, which carries the sperm through the penis, where it is released in a process called ejaculation. The penis must first become hard, or erect, to release sperm.</p>	<p>Glándulas en el ducto espermático producen semen, el cual lleva la esperma por el pene, donde se expulsa (la esperma) en un proceso llamado eyaculación. (1^{ero}.) el pene tiene que ponerse (duro, o sea) erecto (para expulsar la esperma).</p>
<p>Male Narr: Sometimes, while he sleeps, a boy's penis may become erect and release a small amount of semen. This is called a nocturnal emission, or wet dream, and is a perfectly normal thing that happens to most boys.</p>	<p>A veces, mientras duerme el muchacho, el pene se pone erecto y libera una pequeña cantidad de semen... una polución nocturna, o sueño húmedo, y es perfectamente natural</p>
<p>Female Narr: As your body progresses through adolescence, it becomes physically capable of creating new life.</p>	<p>A medida que tu cuerpo pasa por la adolescencia, adquiere la capacidad física de crear una nueva vida.</p>
<p>Male Narr: But, as human beings, we are not emotionally ready to take on the awesome responsibility of a baby just because we're biologically capable of creating one.</p>	<p>Pero, ...no estamos preparados emocionalmente para asumir la asombrosa responsabilidad que implica un bebé, simplemente porque tengamos la capacidad biológica de crearlo.</p>
<p>Female Narr: At this time in your life, you're changing not only physically, but emotionally as well. New and surprising feelings arise in all of us as we go through adolescence.</p>	<p>Nuevos y sorprendentes sentimientos surgen en todos nosotros mientras atravesamos la adolescencia.</p>
<p>Male Narr: Self-consciousness, curiosity about sexuality, excitement...sometimes you may feel like your emotions are running wild.</p>	<p>Inhibición, curiosidad acerca de la sexualidad, excitación... a veces puedes sentir que tus emociones anden desenfrenadas.</p>
<p>Female Narr: Remember that there's a reason for these new emotions: they're triggered by the biological changes happening in your body. The hormones that are changing your body from child to adult also work on your emotions.</p>	<p>...los provocan los cambios biológicos en tu cuerpo. Las mismas hormonas que cambian tu cuerpo de niño en adulto también actúan sobre tus emociones.</p>
<p>Male Narr: Which is why there's more to being an adult than physical development.</p>	<p>Por eso el ser adulto involucra más que el (simple) desarrollo físico.</p>

WE'RE GROWING UP 6th Grade**ESTAMOS CRECIENDO 6to Grado**

Female Narr: And it's why you have to learn new ways of behavior as you grow up. You have to learn to control your emotions and accept the responsibility for your behavior.	nuevos modos de comportamiento controlar tus emociones aceptar la responsabilidad por tu conducta
Male Narr: That's what maturity is all about—not just physical growth, but mental and emotional growth as well. Thinking before you act...looking at the consequences of your behavior ... these are the marks of maturity.	Eso es la esencia de la madurez: no sólo el crecimiento físico, sino que el crecimiento mental y emocional también. Pensar antes de actuar...mirar las consecuencias de tu conducta...éstos son los signos de la madurez.
Female Narr: Developing emotional maturity isn't always easy. You have to learn to live responsibly before you can love responsibly.	Desarrollar la madurez emocional so es siempre fácil.
Male Narr: You have to learn to respect the feelings of others and to understand your own feelings. You have to begin to find your own place in the world. You need to find out what kind of person you want to be as you grow and mature.	Necesitas descubrir qué clase de persona quieres ser mientras creces y maduras.
Male Narr: You will have ups and downs, but you'll learn a lot about yourself and about others.	Tendrás altibajos
Female Narr: And as you grow, you will learn about personal responsibility and—when the time comes—be ready to explore the joys of love and intimacy.	Mientras creces, aprenderás acerca de la responsabilidad personal y—cuando llegue el momento—estarás listo para vivir la alegría del amor y la intimidad.
Male Narr: When you have questions—and you will—always seek out a trusted adult, your parent, teacher or counselor. They want to help.	siempre busca un adulto confiable, uno de tus padres, un maestro o un consejero.
Female Narr: Pay attention to your body. You're growing—and you need proper nutrition and good health habits.	necesitas nutrición adecuada
Male Narr: Eat right, drink plenty of water, get lots of exercise—your muscles need it—and the proper amount of rest, too.	come bien, toma bastante agua, haz mucho ejercicio—tus músculos lo necesitan—y descansa lo suficiente.
Female Narr: And study hard in school. Find out what things interest you the most. It will take a lot of effort to become the person you want to be.	Y estudia mucho en la escuela. Descubre cuáles son las cosas que más te interesen.
Male Narr: Adolescence isn't easy. But it's something everybody experiences.	La adolescencia no es fácil. Pero es algo que todos experimentan.
Now it's YOUR turn.	Ahora es tu turno.
You're growing up.	Estas creciendo