



P.O. Box 8082  
Shawnee Mission, Kansas 66208

## TEXTO

### Parte 1- Cambios físicos

**Mamá:** ¡Creo que puedes necesitar esto! Diviértete en la pijamada de Matthew y recuerda estoy cerca por si me necesitas.

**Jacob:** Gracias mamá. ¡¡Y no te preocupes estoy cerca por si TU me necesitas!!

**Papá:** ¿Llevas tu teléfono, Michael?

**Michael:** ¡Si – adiós, papá!

**Hermana:** Mamá trabajara esta noche, así que envíame un mensaje más tarde para saber que estas bien, ¿de acuerdo? ¡¡Diviértete y no causes MUCHOS problemas!!

**Joshua:** Esta bien, no te preocupes. Hasta luego. ¡Hola Jacob! ¡Hola Michael!

**Todos los chicos hablando a la vez:** Vamos a jugar basquetbol. Traje el juego. ¿Qué vamos a comer? ¿Hasta qué hora Podemos quedarnos despiertos? ¡Vamos, vamos arriba!

**Papá:** ¡WOW!

**Andrew:** ¿Yo era así?

**Papá:** ¡Tú eras peor! ¡Pero todo el mundo lo pasa!

**Andrew:** Supongo que es solo .... (a la cámara) parte del viaje!

**Andrew:** ¿Todo está bien? Matthew, porque estás aquí tu solo? ¿Dónde están tus amigos?

**Matthew:** Oh ellos están abajo, Yo...

**Andrew:** Bueno, ¿qué pasa?

**Matthew:** La semana que viene nos van a enseñar sobre la pubertad y el Desarrollo humano en la clase de salud, y papá tiene que firmar este permiso. Solo que es... vergonzoso, extraño y algo aterrador.

**Andrew:** Bueno, no tiene por qué ser vergonzoso, extraño o aterrador y puede ser muy bueno hablar con papá sobre este tema.

**Matthew:** ¿En serio?

**Andrew:** Si, realmente puede serlo, te sorprenderá. La pubertad nos pasa... a todos. Yo lo pase; mis amigos lo pasaron. ¡Incluso nuestros padres lo pasaron! Todos los niños; ¡Todos pasamos por la pubertad! Y es probable que haya ocasiones en las que te sentirás incomodo, torpe o cohibido.

**Matthew:** ¡Ojalá supiera que esperar!

**Andrew:** ¿Bueno, te ayudaría si te contara las cosas que aprendí cuando tenía tu edad? En primer lugar, en el caso de los varones la pubertad suele comenzar entre los nueve y los dieciséis años. Hay muchas glándulas diferentes que proporcionan una variedad de sustancias que nuestro cuerpo necesita para funcionar. Hay glándulas sebáceas y sudoríparas. Otras glándulas producen químicos llamados hormonas que se transportan por el torrente sanguíneo a diferentes órganos del cuerpo. Las hormonas son las que causan los cambios que ocurren durante la pubertad. Todo comienza con la glándula pituitaria, que se encuentra en la base del cerebro.

La glándula pituitaria a veces se llama la “glándula maestra” del cuerpo porque controla los procesos corporales, incluido el crecimiento y el desarrollo. La glándula pituitaria produce hormonas que estimulan las glándulas reproductivas. Las glándulas reproductivas masculinas o testículos se encuentran en el escroto detrás del pene. Los testículos envían la hormona testosterona, para iniciar todo tipo de cambios en tu cuerpo.

Durante este tiempo tu altura y peso aumentaran y comenzaras a verte como un hombre joven. El vello comenzara a crecer en tu área púbica y tus testículos crecerán más. Tus brazos, manos, piernas y pies crecerán bastante. Durante los próximos años la masa muscular aumentara y sus hombros se ensancharán. Crecerá vello debajo de los brazos, piernas y en la cara. Algunos chicos, aunque no todos desarrollaran vello en el pecho.

Algunos chicos empiezan a afeitarse a esta edad. Pero deberías preguntarle a papa o a un adulto en el cual confíes antes de intentarlo tú mismo. No debes compartir las maquinillas de afeitar con nadie, ya que pueden propagar virus y bacterias.

Durante la pubertad, las glándulas sudoríparas de su cuerpo se vuelven muy activas. El propósito del sudor y la transpiración es ayudar a enfriar el cuerpo. Las glándulas sudoríparas que comienzan a funcionar al nacer se llaman glándulas ecrinas y producen una transpiración clara y sin olor. Pero el olor corporal es provocado por las glándulas apocrinas; las glándulas sudoríparas que se activan durante la pubertad. Las glándulas apocrinas producen una transpiración que puede oler mal cuando entra en contacto con bacterias en la piel.

Dado que hay muchas glándulas apocrinas debajo de los brazos, muchas personas usan desodorantes o antitranspirantes para las axilas para combatir el olor corporal. ¡También puedes ayudar a reducir el olor corporal dándote una ducha o un baño diario y el usar ropa limpia todos

los días también ayudara! Por supuesto no olvides cepillarte los dientes por la mañana y por la noche y usar hilo dental.

Tu piel contiene glándulas que producen aceite para mantenerla saludable. Durante la pubertad, esas glándulas sebáceas aumentan su actividad y producen más grasa que puede quedar atrapada en un poro, provocando la erupción de un grano o espinilla. La mejor manera de combatir las espinillas es manteniendo limpia la piel. Lávate la cara suavemente con un limpiador, jabón y agua al menos dos veces al día. Mantener las manos limpias y evitar tocarse las espinillas también te ayudara. Habla con tus padres o con la enfermera de la escuela sobre cómo encontrar un limpiador que sea mejor para ti.

Una de las principales cosas que aprendí cuando atravesaba la pubertad es RESPETAR el hecho de que todos somos diferentes. Todos comenzamos a cambiar cuando nuestros cuerpos están listos. Algunos de mis amigos empezaron a desarrollarse antes que yo y otros empezaron después de mí. Si nos mantenemos unidos y nos apoyamos mutuamente, todos estos cambios serán mucho más fácil de sobrellevar.

Cuando tengas dieciocho o veinte años, ya casi habrás terminado con los cambios físicos de la pubertad.

**Matthew:** También vamos a aprender sobre el sistema reproductivo. ¡Parece tan complicado!

**Andrew:** Bueno, es un POCO complicado, ¡pero también es bastante sorprendente!

Durante la pubertad, el sistema reproductivo alcanza la madurez. El trabajo del sistema reproductivo es crear nuevos seres humanos. Hay dos partes principales en el sistema reproductivo masculino, el pene y los testículos. El pene es un órgano con forma de tubo que se encuentra en la parte frontal del cuerpo. Detrás del pene están los testículos dos órganos con forma de huevo que se encuentran en una bolsa de piel llamada escroto. Los testículos producen y almacenan células reproductoras masculinas, que se llaman espermatozoides o células de espermatozoides. El pene tiene un conducto que ayuda a que los espermatozoides viajen desde los testículos hasta el pene.

El sistema de conductos incluye el epidídimo y los conductos deferentes. Estos conductos conducen a la uretra, el tubo que transporta la orina desde la vejiga a través del pene hasta el exterior del cuerpo. Detrás de el escroto está el ano. El trabajo del ano es deshacerse de los desechos sólidos.

Normalmente el pene cuelga. Sin embargo, para que los espermatozoides se liberen del cuerpo, el pene debe estar erecto. Una erección es un endurecimiento y agrandamiento del pene que hace que se destaque del cuerpo. A veces durante la pubertad, los niños pueden experimentar erecciones involuntarias. Ocurren sin previo aviso y sin motivo aparente. Eso es normal. La erección desaparecerá a medida que los músculos se relajen. También pueden producirse erecciones mientras duermes y es posible que se liberen la esperma. Esto se llama emisión nocturna o sueño húmedo. Si encuentras humedad en tus pijamas o sábanas no te preocupes, es

completamente normal e inofensivo. La liberación de esperma es una señal de que tu sistema reproductivo está madurando.

**Matthew:** Recuerdo cuando tu voz empezó a cambiar. ¿Eso me pasara a mí también?

**Andrew:** Las voces de los niños y niñas cambian durante la pubertad, en los niños suele notarse más.

Tus cuerdas vocales funcionan un poco como las cuerdas de una guitarra: cuando más largas se hacen, más grave se vuelve tu voz. Sabrás que tu voz está cambiando cuando se te “parta”. Ese es uno de los dolores de crecimiento que ocasionalmente experimentarás. Trata de Mantener tu sentido de humor y recuerda; todos pasamos por la pubertad.

(Tocan la puerta)

**Andrew:** ¡Hola, papá!

**Papá:** ¿Oye Matthew, porque no estas abajo con los otros chicos?

**Matthew:** Oh, necesito que firmes esto. Estudiaremos la pubertad la semana que viene.

**Andrew:** Y yo le estoy dando datos básicos que necesita saber.

**Papá:** (se dirige a Andrew): Recuerdo lo nervioso que estabas cuando llego el momento de aprender sobre estos cambios.

**Papá:** (se dirige a Matthew): Algunas partes de la pubertad es un poco difícil de explicar, pero podemos hablarlo después si tú quieres.

**Andrew:** Solo recuerda: cada niño es diferente crece y cambia a ritmos diferentes.

**Papá:** Pero todos lo pasamos y nos lleva a tener nuevas experiencias y aventuras.

**Michael:** ¿Aquí están?

**Joshua:** ¿De que hablan?

**Matthew:** Oh... de nada...

**Papá:** Muy bien se está haciendo tarde, así que recuerda, mamá necesitará de tu ayuda mañana. Los Anderson vienen mañana para la barbacoa. Mamá dijo que tus amigos podían quedarse para la fiesta, ¡así que a DORMIR UN POCO!

**Andrew:** ¡Nos vemos mañana!

## **Parte 2: Cambios sociales y emocionales**

**Emily:** ¡Uf! ¿Pudiste dormir anoche?

**Andrew:** ¡No mucho, Matthew y lo chicos se estaban comportando como locos!

**Emily:** ¡¡Dímelo a mí!! ¡Parecía que Ella y las chicas rebotaban en las paredes!

**Ambos:** ¡¡Hormonas!!

**Andrew:** ¡Matthew me hizo preguntas muy interesantes!

**Emily:** Ella me estaba preguntando sobre la pubertad, el crecimiento y todas esas cosas.

**Andrew:** Sí, me hizo recordar lo INCOMODO que me sentía a su edad.

**Emily:** Y lo cohibido.

**Andrew:** Recuerdo esos tiempos. A veces fue muy vergonzoso y doloroso.

**Ambos:** ¡¡Muy agotador!!

**Andrew:** ¡Pero lo superamos!

**Emily:** ¡Como todos los demás!

**Andrew:** De lo que estamos hablando aquí es de IMAGEN CORPORAL.

**Emily:** Casi todos desean que haya ALGO diferente en su cuerpo. Algunos niños piensan que sus piernas son muy largas o no lo son suficientemente largas; que pesan demasiado o que son demasiado delgados. Es importante recordar que no todos crecen o se desarrollan al mismo tiempo o de la misma forma.

**Andrew:** Esas imágenes glamorosas de personas que ves en películas y televisión, ¡no son exactamente reales! Las revistas, los sitios web y el entretenimiento utilizan la manipulación digital, la aerografía, la iluminación y los efectos especiales para crear imágenes poco realistas de belleza y desarrollo corporal que pueden ejercer presión y falsas expectativas en los jóvenes.

**Emily:** Parte de crecer es estar sano y feliz con quién eres y como te ves en realidad. ¡Respétate a ti mismo! Trata de desarrollar una imagen corporal positiva. Si tienes una imagen corporal positiva, probablemente te gustes y te aceptes como eres, incluso si no encajas en algún ideal falso que dan los medios.

**Andrew:** Las mismas hormonas que provocan estos cambios físicos también provocan algunos cambios corporales.

**Emily:** En ocasiones te sentirás feliz y después molesto. A veces, es posible que te sientas enojado sin ninguna razón.

**Andrew:** No permitas que estos sentimientos se apoderen de ti. Recuerda que lo que te está sucediendo es por una razón física y elige reaccionar positivamente.

**Emily:** Y recuerda, no eres el único que pasa por estos cambios.

**Andrew:** Si te sientes triste o enojado, confundido o frustrado... habla con alguien como tus padres, la enfermera de la escuela u otro adulto de confianza. Ellos han pasado por lo mismo que tu estas pasando, por lo que pueden brindarte consejos útiles.

**Emily:** Durante la pubertad, tu autoestima también sufre cambios. La autoestima es como te ves a ti mismo como persona.

**Andrew:** Se trata de lo valioso y lo bien que te sientes contigo mismo.

**Emily:** Sentirse bien consigo mismo puede afectar tu forma de actuar, la facilidad con la que haces amigos, como te llevas y cuanto te diviertes con tu familia.

**Andrew:** Yo recuerdo que a veces me sentía como un extraño; como si no encajaba.

**Emily:** Yo sé a lo que refieres. Recuerdo haber tenido momentos en los que sentí que todos eran geniales excepto yo.

Casi todos se sienten incómodos socialmente en algún momento de su vida, especialmente durante la pubertad. ¡Todos los cambios corporales, cambios de voz, nuevos sentimientos, nueva conciencia pueden hacerte sentir como si fueras un extraterrestre en el planeta equivocado!

**Andrew:** Respira hondo, superarás esto. Algunas técnicas que te pueden ayudar con la incomodidad social son las siguientes: Se un buen oyente. Has preguntas a personas sobre ellos mismos. A la mayoría de las personas les gusta hablar de sí mismos. Y es una buena forma de averiguar si tienen intereses en común.

**Emily:** Respeta a los demás. No te dejes atrapar por los chismes o juegos sociales. La mejor manera de hacer buenos amigos es SER un buen amigo. Di lo que quieres decir y has lo que dices. Las personas que te aprecian por lo que realmente eres, esos son los amigos que quieres conservar.

**Andrew:** Y si realmente te congelas en situaciones sociales, puede ser útil ensayar en tu mente lo que dirás y harás. Practica haciendo preguntas interesantes, encontrando temas sobre los que puedan hablar; áreas de interés común. ¡Esto puede ser de gran ayuda cuando tienes uno de esos momentos de “congelación cerebral”!

**Emily:** Durante la pubertad, casi todos nos volvemos más conscientes de nosotros mismos. Acostumbrarse a los cambios de tu cuerpo puede tomar algún tiempo.

**Andrew:** El ser cohibido también puede ayudarte a conocerte a ti mismo.

**Emily:** ¡Identifica las cosas en las que eres bueno, las cosas que te hacen sentir bien contigo mismo y las cosas que ayudan a los demás a sentirse bien contigo!

**Andrew:** ¡Tus amigos, tus compañeros son personas de tu misma edad con las que te gusta estar! Probablemente compartas algunos intereses y experiencias en común. Descubrirás que estas son las personas con las que te gusta compartir tiempo.

**Emily:** ¡Esto suele ser algo bueno! Es parte de la naturaleza humana escuchar y aprender de personas de tu edad. Aquí es donde haces a tus amigos. Es posible que descubras que pasas más tiempo con tus amigos que con tus padres y hermanos.

**Andrew:** Además de tus amigos cercanos, tus compañeros pueden provenir de grupos a los que perteneces, como personas de tu clase, tu grupo juvenil, equipos deportivos o un grupo de baile. Estos compañeros también te pueden influenciar por la forma en la que se visten y actúan, las cosas en las cuales se involucran o actitudes que tienen.

**Emily:** A veces se desarrollan camarillas. Una camarilla es un grupo de niños que dejan fuera a otros niños a propósito. La mayoría de las veces ese grupo está dirigido por niños con personalidades fuertes, que deciden quien puede y quien no puede ser parte del grupo.

**Andrew:** Las camarillas a veces intentan controlar con quien puedes o no puedes tener como amigo. Esto no es bueno. Si uno de tus grupos de compañeros comienza a actuar de esta manera, ¡se valiente! Cambia la dinámica o cambia tu grupo de amigos.

**Emily:** Las personas que se dejan influenciar por sus compañeros es porque quieren encajar; quieren ser como sus compañeros ya que sienten admiración por ellos y quieren hacer o tener lo que ellos tienen.

**Andrew:** Sin embargo, a veces el estrés en tu vida puede provenir de tus compañeros.

**Emily:** La presión de hacer los que otros están haciendo puede ser muy fuerte. Todos queremos encajar y ser aceptados.

**Andrew:** Una persona puede sentirse presionada a hacer algo solo porque alguien más lo está haciendo o dice estar haciéndolo. Cierta presión de tu grupo puede ser relativamente inofensiva, como vestirse de cierta manera. Pero la presión de otros compañeros puede tener graves consecuencias.

**Emily:** La presión de un grupo nos puede afectar a casi todos. Incluso con tus mejores amigos puedes encontrar situaciones en las cuales tenga que tomar decisiones difíciles.

**Andrew:** Confía en tus instintos. Si la situación en la que te encuentras te incomoda, probablemente es porque no es correcta.

**Emily:** Otra muy buena idea sería planificar a futuro. ¿Cómo manejarías la presión que alguien pueda aplicar sobre ti?

**Andrew:** Aprende a decir NO. Incluso ensaya lo que dirás y harás.

**Emily:** Prepara buenas excusas: “Tengo un examen importante el lunes” incluso puedes culpar a tus padres. Di “no vale la pena todos los problemas en los que me meteré si mis padres se dan cuenta, de alguna manera ellos siempre me descubren!”

**Andrew:** Lo más importante es descubrir quiénes son tus verdaderos amigos.

**Emily:** Escucha tu voz interior cuando te diga que algo no está bien, casi todos escuchamos esa voz que nos avisa cuando algo no está bien.

**Andrew:** Júntate con personas que tengan valores similares a los tuyos, que respeten y apoyen tus decisiones.

**Emily:** Apóyalos cuando sean ellos quienes sientan la presión de sus compañeros.

**Andrew:** Puede haber diferentes tipos de presiones por parte de tus amigos, pero a veces las cosas se salen de control.

**Emily:** “Estamos hablando de bullying o intimidación” Este momento es en el que los jóvenes están descubriendo sus fortalezas, en que son buenos y cómo interactuar con los demás.

**Andrew:** Desafortunadamente algunas personas encuentran su fuerza y descubren que se sienten bien haciendo sentir mal a otras personas.

**Emily:** Si alguien tiene el poder sobre otra persona a base de amenazas o intimidaciones; ¡eso es acoso o intimidación!

**Andrew:** Si alguien difunde rumores, envía mensajes de texto o correos electrónicos amenazantes, publica mensajes o imágenes crueles o vergonzosas, eso es intimidación: ¡acoso cibernético!

**Emily:** Y si alguien ataca verbal o físicamente a otra persona...

**Andrew:** ¡Eso definitivamente es acoso o intimidación!

**Ambos:** ¿Qué debes hacer si estás siendo intimidado? A continuación, te brindamos algunos consejos:

- ¡Dile a la persona que pare! Díselo directamente y con seguridad.
- Utiliza el humor: di algo divertido para aplacar la situación.

- Aléjate, por lo general los acosadores te provocan y te desafían para que discutas o peles con ellos. Porque vas a ...
- Decirle a un adulto. El acoso no solo es cruel. ¡En algunos casos es ILEGAL! Diles a tus maestros, director o a tus padres. Ellos te ayudaran a parar este tipo de acoso.

**Emily:** Incluso si no eres tú el que está siendo intimidado, debes decir algo o hacer algo si ves que alguien más está siendo intimidado.

**Ambos:** Dile a un adulto. Mientras sucede incluso después de que termine cuéntale a un adulto de confianza.

- No te conviertas en un espectador.
- No te rías, no los apoyes.
- Anima a tus amigos a que se unan para poner un alto al acoso o intimidación.
- Se un amigo valiente. Si ves que alguien está siendo intimidado, animalo a que se aleje y se vaya contigo.
- Se amable y hazles saber que tienen tu apoyo.

**Andrew:** ¡Guau! ¡Mucho que pensar!

**Emily:** Hay tantas exigencias físicas y emocionales durante la pubertad.

**Andrew:** Aquí hay algunas cosas que puedes hacer para sentirte lo mejor posible. Presta atención a lo que comes, aléjate de la comida chatarra. Trata de comer saludable, frutas y verduras frescas. El desayuno es la comida más importante del día.

**Emily:** Trata de beber menos refrescos y más agua y leche desnatada. A veces, el crecimiento y los cambios pueden hacer que te sientas cansado. No te preocupes si te sientes un poco cansado, es completamente normal. Asegúrate de dormir lo suficiente, necesitas dormir al menos 8 a 9 horas diarias.

**Andrew:** Trata de establecer un horario para dormir, trata de dormirte a la misma hora todas las noches y trata de levantarte a la misma hora todas las mañanas. Esto te ayudara a ajustar tu reloj biológico y te ayudara a dormir y levantarte. Escucha a tu cuerpo. Cuando te diga que está cansado, déjalo descansar. El ejercicio es importante, si te gustan los deportes eso es genial. Encuentra un deporte que te guste.

**Emily:** Si los deportes no son lo tuyo, hay otras maneras divertidas de hacer ejercicio. Incluso dar un paseo te puede proporcionar el ejercicio que necesitas. Con solo 60 minutos al día, 6 veces a la semana te ayudara a sentirte mejor, te veras mejor y te ayudara a tener más energía.

**Andrew:** ¡Puedes tener muchas presiones en esta etapa de tu vida!

**Emily:** Por eso es una buena idea encontrar a un adulto en el cual confíes, alguien con el que puedas platicar sobre tus emociones.

**Andrew:** Alguien que pueda contestar tus preguntas. Tus padres o un cuidador especial son las personas adecuadas a las cuales puedes acudir. Tus padres tienen muchas experiencias que pueden compartir contigo, y son los que se preocupan por que tu estés bien.

**Emily:** Un consejero escolar, una enfermera o un maestro también pueden ser buenos oyentes y asesores.

**Andrew:** Crecer no siempre es fácil y algunos días puede parecer bastante difícil.

**Emily:** Pero todos lo superamos y tú también lo harás.

**Niña:** ¿Tenemos que ir al parque?

**Niña:** ¿A qué horas empieza la película?

**Niño:** ¡Oye, tenemos que apurarnos si queremos llegar a tiempo!

**Emily:** No te preocupes, todos llegaremos...

**Andrew:** ¡Todo es parte del viaje!

## ***FIN***

Escrito y producido por  
Bob Walkenhorst

Fotografía  
Larry Brewer

Narradores  
Daria LaGrand  
Cooper Scott

Elenco

Brooklyn Funk	Joseph Brown
Sawyer Nevins	Marquis Quinn
Malachi Deason	Delaney Danner
Kay Kay Jurries	Myla Wilkes
Rick Tamblyn	Lori Plank Allen
Ashley Kennedy	Becca Stabno
Chris Anderson	

Consultora Educativa  
Shelby Rebeck  
RN BSN MSN  
Coordinador de Servicios a la Salud  
Shawnee Mission School District

## **MARSHMEDIA**

Derechos de autor © MMXVI  
Reservado todos los derechos.  
No se permite la duplicación no autorizada.

marshmedia.com