



PUBERTAD POSITIVA PARA CHICOS

Barbara Pietruszczak
Anna Rudak

HACIA LA ADOLESCENCIA:
GUÍA DE POSITIVIDAD CORPORAL
PARA LOS CAMBIOS EN EL CUERPO
Y EN LAS EMOCIONES

INCLUYE
HISTORIAS
REALES

 Editorial el Pirata

PUBERTAD POSITIVA PARA CHICOS

HACIA LA ADOLESCENCIA: GUÍA DE POSITIVIDAD CORPORAL
PARA LOS CAMBIOS EN EL CUERPO Y EN LAS EMOCIONES

Autora: Barbara Pietruszczak, 2021

1.ª edición en castellano: noviembre de 2023

Título original: *Twoje ciałopozytywne dojrzewanie.*

Przewodnik po zmianach w ciele, emocjach i ciałopozytywności

Editorial original: Moonka, Poland

Text © copyright de moonka 2021

Ilustraciones © copyright de moonka 2021

Ilustraciones y diseño de portada: Anna Rudak, 2021

Traducción del polaco: Joanna Ostrowska

Asesoramiento: Dra. Hanna Szweda

Esta publicación ha recibido el apoyo
de ©POLAND Translation Program



Con el apoyo de:



Copyright © Editorial el Pirata, 2023

info@editorialelpirata.com

editorialelpirata.com

ISBN: 978-84-19898-04-3

Depósito legal: B 14531-2023

Impreso en China.



Este libro es un manual. La información que contiene tiene carácter didáctico. Su contenido fue revisado por médicos; entre ellos, una ginecóloga.

Consideramos importante que el mayor número de personas posible tenga acceso a información precisa sobre la pubertad y pueda conocer la positividad corporal; por eso no hay problema si quieres compartir fragmentos de este libro. Recuerda señalar siempre que provienen del libro *Pubertad positiva para chicos*, de Barbara Pietruszczak. Sin embargo, no consentimos que se copie y difunda el libro entero. Dirígete a CEDRO en este caso.



*Os dedico este libro a ti y a todos los chicos
y hombres estupendos, inteligentes, sensibles y
valientes que han permitido crearlo.*



índice

Capítulo 1

13

Bienvenido a casa

En este capítulo aprenderás por qué tu cuerpo es tu casa y reflexionarás sobre tu opinión acerca de este tema.

Capítulo 2

21

Un cuerpo lleno de emociones

¡Tu cuerpo está lleno de emociones! Aquí descubrirás en qué parte del cuerpo se esconden las emociones, cómo reconocerlas y cómo gestionarlas.



Capítulo 3

69

¿Qué es la pubertad?

La pubertad, ¿en qué consiste?, ¿para qué sirve?, ¿cuáles son sus etapas? Además, aquí encontrarás un mapa de viaje ilustrado.

Capítulo 4

79

¿Qué cambio?

¿Listo? ¡Es hora de emprender el viaje por los cambios relacionados con la pubertad! Para que sepas lo que te espera.

Capítulo 5

113

Tu cuerpo por debajo del ombligo

¡Averigua cómo estás formado! Conocer tu cuerpo te otorga un gran poder; por eso encontrarás aquí dibujos de anatomía y una descripción de los órganos genitales internos y externos.



Capítulo 6

127 **Cambios en los órganos genitales**

En este capítulo, leerás sobre el pene y los testículos, principalmente sobre los cambios que les esperan.

Capítulo 7

149 **¿Cómo te ves a ti mismo (y a otros)?**

¿Cómo son las gafas invisibles a través de las cuales te miras a ti mismo y a los demás? Vamos a destapar algunos estereotipos.

Capítulo 8

171 **¡Hazte más fuerte!**

¿De dónde sacas tu carácter? ¿Cómo decir «no», cultivar tus amistades y seguir siendo tú mismo?



Capítulo 9

185

¿Cómo cuidarse durante la pubertad?

La pubertad es un periodo de intensos cambios durante el cual deberías cuidarte. ¡Cuando lo necesites, echa un vistazo a esta lista de ideas!

197

Capítulo 10

¿Cuándo termina la pubertad?

¿Y cómo saber si ya lo ha hecho? En este capítulo reflexionarás sobre ello y buscarás tus propias respuestas.





¿Cómo leer este libro?



La idea de esta guía es ofrecerte el máximo de información posible sobre la pubertad. La comprensión de nuestro cuerpo es una fortaleza, y es importante que sepas qué está pasando contigo durante este tiempo. Así podrás apreciar tu cuerpo y aprender a mimarlo; ¡en eso consiste la positividad corporal! En las siguientes páginas, leerás sobre cambios en el cuerpo, sobre emociones y sobre **cómo cuidarte y fortalecerte**.

En este libro escribo sobre los chicos. Si no eres un chico, pero los cambios que describo se te aplican, sigue leyendo y toma de este libro lo que necesites.

No tengas prisa al leerlo. En las siguientes páginas te espera mucha información, así que date tiempo para asimilarlo todo. Puedes absorberla en racio-

nes pequeñas y centrarte solo en lo que te interesa ese día. A no ser que prefieras leer los libros de cabo a rabo... ¿O te gusta hacerlo de otra forma? Sea como sea, ¡hazlo como te resulte más cómodo!

Lee este libro como te apetezca: solo o con alguien. ¡Tú eliges!

En el capítulo 5 te esperan dibujos de anatomía: pueden ser útiles si te olvidas de alguna palabra del vocabulario del cuerpo. Y, si algo no está claro o decides que te gustaría saber más, pregúntale a alguien de tu familia o a un adulto de confianza: ¡ellos ya han superado la pubertad!

Una última cosa: **si te apetece, escribe en este libro, subraya y marca lo que llame tu atención. ¡Esta guía es tuya!**

En hojas como esta...



... Manu, Jaime, Marcos, Biel, Teo, Toni, Carlitos y Miguel compartirán contigo sus historias del periodo de la pubertad.

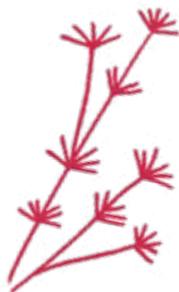


CAPÍTULO 1

Bienvenido a casa

Tu cuerpo es tu casa y vives en cada una de sus partes: en el oído, en el corazón y en el hígado, en la barriga y en la nariz —sí, allí también—. En realidad, **eres tu cuerpo**. Al fin y al cabo, gracias a él puedes vivir, saltar, jugar, leer, cantar y sentir. **¡Cuidando tu cuerpo, te cuidas a ti mismo!**

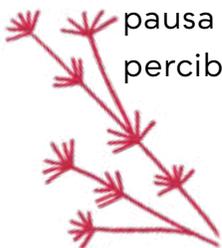
Esta manera de percibir el cuerpo es la positividad corporal, es decir, tener una actitud positiva hacia el cuerpo, sentirlo y apreciarlo.



Tu cuerpo es excepcional también porque está lleno de **sentidos** que te ayudan a moverte por el mundo. Gracias a ellos percibes el olor de las flores (el olfato), ves paisajes bonitos (la vista), disfrutas de tus platos favoritos (el gusto), de la música (el oído) y de acariciar a las personas —y a los animales!— que quieres (el tacto). Además, te permiten controlar los movimientos de tu cuerpo (la propiocepción) y no caerte al andar (el sentido del equilibrio).

¿Qué puedes hacer gracias a los sentidos?

Antes de seguir leyendo, haz una pequeña pausa y anota qué puedes y qué te gusta percibir gracias a los sentidos.





Ejemplos:

- 🍃 Me encanta acariciar a mi perro y sentir el tacto de su pelo.
- 🍃 Me gusta observar el árbol que se ve desde la ventana de mi cuarto.
- 🍃 Me vuelve loco el sabor del helado de chocolate y cómo, al comerlo, siento frío en la cabeza.
- 🍃 Adoro el olor de los pasteles recién hechos.

Ahora tú:



A series of ten horizontal dotted lines for writing, extending across the right side of the page.



Tu cuerpo te permite moverte por el mundo y hacer cosas extraordinarias. Pero las actividades «normales», a las que ya te has acostumbrado, también son impresionantes: caminas, nadas, montas en bici, te atas los cordones... ¡Es una verdadera hazaña!

Apunta qué puedes hacer gracias a tu cuerpo. Que te sirva como una chuleta por si te olvidas de lo maravilloso que es. ¡Un recordatorio de vez en cuando nos viene bien a todos!

Ejemplos:

Puedo montar en patinete.

Puedo leer cómics y jugar a mi videojuego favorito.

Te toca a ti:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tu cuerpo está construido con pequeños «bloques», es decir, las células: son ellas las que forman tus huesos, cerebro, sangre, piel, pelo e incluso tu sistema inmunitario.



Las células se diferencian entre sí por su tamaño y su forma. Algunas se parecen a unos buñuelos diminutos (los glóbulos rojos), y otras, a unas cometas (las células del sistema nervioso). Todas son tan pequeñas que solo se pueden ver con un microscopio. La más pequeña es el espermatozoide. Recuérdalo: volverá a aparecer más veces en este libro.

¿Sabías que...?

Existen elementos todavía más pequeños que las células. **Todo el universo –los planetas, los cometas, la Luna y la Tierra– está formado por las mismas diminutas partículas, llamadas átomos.** Tú y tu cuerpo también estáis contruidos con ellos. ¡Se puede decir que vienes del espacio exterior!



CAPÍTULO 2

Un cuerpo lleno de emociones

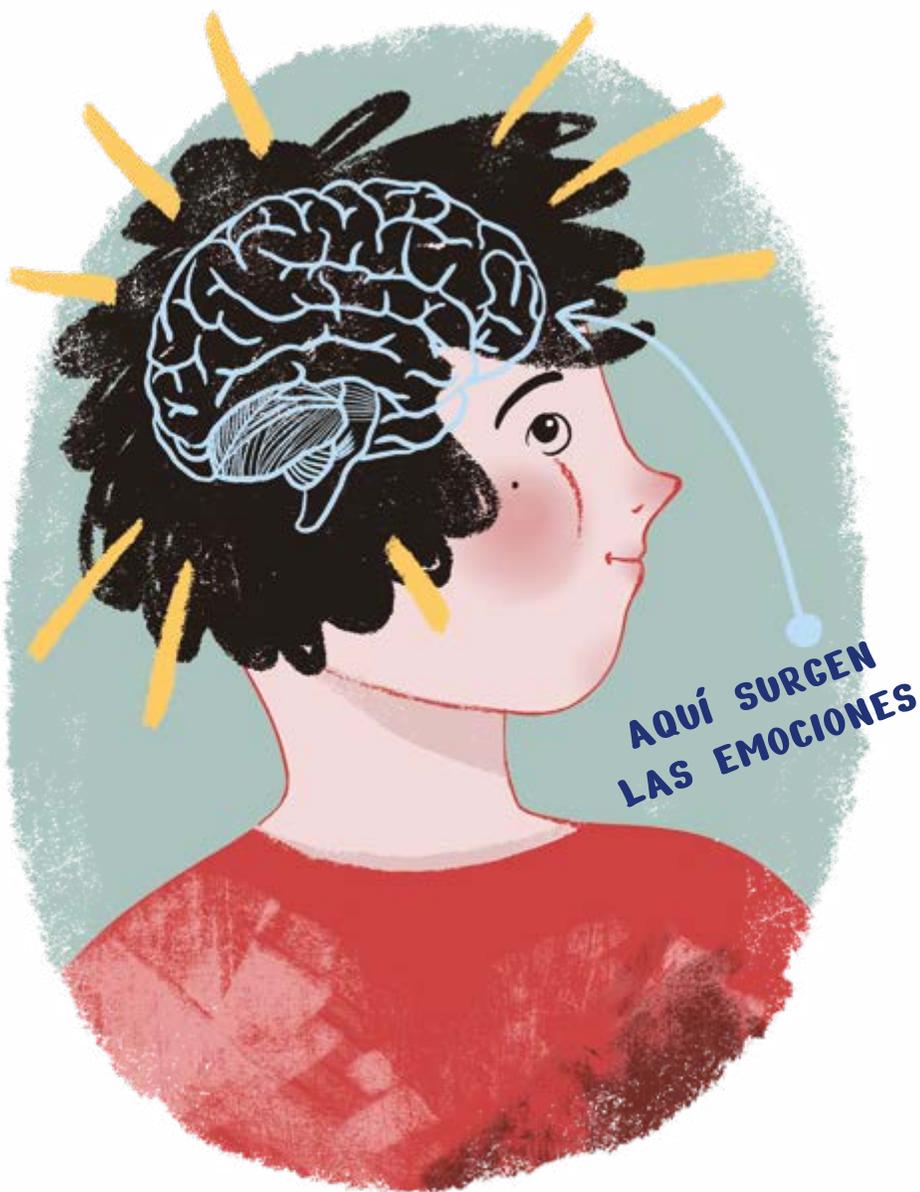
Sueles experimentar distintas emociones, es decir, señales de cómo estás. **Alegría, tristeza, miedo, asco o ira: ¡todo eso lo sientes en tu cuerpo!**

Las emociones son como una corriente: «fluyen» en ti todo el rato. A veces son un pequeño riachuelo y, en otras ocasiones, una enorme cascada —recuerda esta comparación, te será útil más adelante—. Influyen en tus actos, tus reacciones y tus relaciones con la gente.



¿Qué son exactamente las emociones?

Las emociones son las sensaciones que surgen en el cuerpo como reacción a diferentes acontecimientos y también... a tus propios pensamientos. **Las emociones nacen en el cerebro.** ¡Pero no porque te las estés inventando! Tu sistema nervioso —o sea, la red interna de conexiones en tu cuerpo—, junto con el cerebro, que lo dirige, está continuamente recibiendo señales del mundo y reaccionando ante ellas, entre otras, a través de las emociones y las sensaciones del cuerpo que les corresponden. Todo ello para que funciones mejor y puedas vivir más tiempo. **¡Las emociones son la clave para una vida larga y sana!**



**Aquí surgen
LAS EMOCIONES**

La conexión entre las emociones y las sensaciones en el cuerpo la ilustra bien la reacción *HLP* que tu cerebro activa ante un posible peligro:

H: Huida

L: Lucha

P: Parálisis



Es un mecanismo muy antiguo que heredaste de tus antepasados cavernícolas. Para ellos, el reconocimiento inmediato del peligro era una cuestión de vida o muerte —literalmente—. Por eso, durante su proceso de evolución, el cerebro humano ha creado un sensible mecanismo de alerta y reacción que ahora llamamos *HLP*. Descubre cómo funciona:



¡Cuidado! ¡Se acerca un tigre dientes de sable!

- 🍃 La temperatura del cuerpo de tu antepasado sube para calentar sus músculos.
- 🍃 Le fluye más sangre al corazón, que la bombea hacia las piernas, los brazos y los hombros; de esta manera, reciben más oxígeno, el combustible para alimentarse.
- 🍃 Su cuerpo empieza a sudar para regular la temperatura.

Un nudo o dolor en el estómago señala que no es el momento de alimentarse; ¡hay que luchar por la supervivencia!

Todo eso ocurre en décimas de segundo. Tu anteaunteantepasado está en estado de máxima alerta y puede:

Huir: ¡su cuerpo está preparado para echar a correr!



Luchar: la sangre bombeada a los brazos le da más potencia para forcejear con el tigre, ¡o por lo menos para golpearlo con una maza y huir después!



Quedarse paralizado: es decir, quedarse congelado, sin poder moverse. En esta situación, quizás permanecer inmóvil o hacerse el muerto es más eficaz para tu antepasado. ¿A lo mejor así el tigre no lo ve? ¿O tal vez algún otro animal llamará más su atención?



Y ahora, sustituye el tigre dientes de sable por un examen de Matemáticas, recitar un poema enfrente de toda la clase o una pelea con tu mejor amigo.



Aunque ninguna de estas cosas pone tu vida en peligro —¡en teoría!—, tu cerebro activa el mecanismo de *HLP* sí o sí: para él, cada peligro puede ser mortal. Por eso, en situaciones de estrés o agitación, sientes en tu cuerpo un estímulo tan fuerte como tu antepasado al ver un tigre dientes de sable.

Tras una aventura así, el cuerpo de tu antepasado experimentaba **estremecimientos y temblores, que le permitían eliminar la tensión**. El hombre de las cavernas hacía lo mismo que un perro al sacudirse: se «quitaba de encima» el estrés. Empieza a observar con atención a los perros, ¡uno puede aprender mucho de ellos! El temblor es una **reacción natural y sana del cuerpo tras una situación estresante**.

En la actualidad, el mundo mira con recelo este tipo de comportamiento; por eso desde

una edad muy temprana aprendemos a reprimirlos. Por suerte, algunos adultos se han acordado de que estremecerse ayuda y lo están empezando a hacer.

Si tú también tiembles ante una situación difícil —una pelea, una actuación en el escenario, un accidente—, recuerda que tu cuerpo hace lo que considera la mejor respuesta en ese momento: libera las tensiones y restablece el equilibrio. **¡Concédete la libertad de temblar todo lo que puedas!**

También existen otros métodos de apagar una agitación fuerte; los encontrarás al final de este capítulo.

Mi historia

La pubertad no fue una etapa fácil para mí, en aquella época no sabía hablar sobre mis emociones. Cuando tenía miedo, me encerraba en mí mismo para que nadie supiera que estaba asustado. Cuando me sentía triste, no lo compartía con nadie. Por desgracia, tampoco sabía compartir las alegrías.

Toni

Durante la pubertad, tus emociones pueden estar cambiando con rapidez, hacerse más intensas y más complejas. Es el resultado de varios factores:

- **Hormonas:** tienen un papel fundamental en la pubertad y afectan a tu estado de ánimo.
- **Múltiples cambios:** empiezas una nueva escuela, tienes más obligaciones, conoces gente nueva...
- **Obras de ampliación y una GIGANTESCA renovación del mobiliario de tu cerebro:** ¡es allí donde surgen todas las emociones, que después experimentas en diferentes partes de tu cuerpo!

Es fácil perderte en las emociones, sobre todo cuando te resulta difícil definir cómo te sientes en realidad. Sentir y comprender tus emociones te será útil para descubrir qué es lo que quieres y qué es bueno para ti, y te ayudará a empatizar con otros.



Alegría, miedo, asco, tristeza, ira

Por suerte, sentir las emociones no se reduce únicamente al mecanismo *HLP* —aunque cada uno es diferente y las personas con un sistema nervioso más sensible pueden reaccionar de esta forma más a menudo—. Experimentas también los estados de **alegría, miedo, asco, tristeza e ira**, entre otros. Todos ellos son igual de necesarios. Puede que ya los conozcas y te manejes bien con ellos. Sin embargo, recuerda que durante la pubertad tus emociones irán cambiando, se volverán más intensas y a veces confusas. ¡Por eso puede ser útil repasar las ideas básicas!



La alegría dice: «¡Qué guay! ¡Quiero más!». Te ayuda a reconocer las situaciones que garantizan —y favorecen— la supervivencia.



El miedo es una señal para salir corriendo. Hay que retroceder. De esta forma, las emociones intentan protegerte.



La tristeza te ayuda a detenerte y a reflexionar sobre qué ha pasado exactamente. Es una emoción que invita a descansar, a dejar pasar algunas cosas, pero también a examinarte a ti mismo y al mundo.



La tristeza prolongada —y también una ira que no se va— requiere ayuda.

En el capítulo 9 puedes leer más sobre cómo cuidarte durante la pubertad.





Lo ira alerta de que algo va mal. Te impulsa a actuar y a detener el ataque, a decir «no». Pero recuerda que gritarle a la gente no favorece la comunicación. Está bien saber expresar la ira —en vez de hacerla explotar como una pompa de chicle—. Por suerte, es algo que puedes ir aprendiendo a lo largo de toda la vida.



El asco o la repulsión te protege de una intoxicación —p. ej., ante una *pizza* rancia— o te previene de algo que podría perjudicarte —p. ej., de contagiarte al tocar la sangre de otra persona—. También se puede sentir asco al pensar en el comportamiento de alguien.

No hay emociones buenas ni malas. Podemos decir que unas son más agradables que otras, pero todas son igual de necesarias. ¿Te imaginas la vida sin emociones? La calma también es una emoción, ¿eh?

Las emociones se entremezclan y lo hacen bastante a menudo. En el mismo instante puedes sentir la ira y la tristeza o la alegría unida al miedo o a la sorpresa.

¿Sabías que...?

Al diseñar los emojis, se consultó a científicos para que las pequeñas caritas plasmaran de la mejor forma posible las emociones humanas. Reflejan diferentes mezclas de sentimientos. Observa los emojis en tu móvil o en tu ordenador: ¿sabes nombrar las emociones que representan? Puedes ponerte a prueba junto con tu familia o amigos.

¿Puede que te falte algún emoji? ¿Cómo describirías ese estado? ¡Dibújalo!





Emociones en la pantalla

Te recomiendo que aproveches una noche o una tarde de domingo para ver la película de animación *Inside out* –traducida al castellano como *Del revés* o *Intensa Mente*–, protagonizada por... ¡las emociones! En concreto, por Alegría, Tristeza, Ira, Miedo y Asco, que viven en la cabeza de una chica de once años llamada Riley. La película cuenta cómo la ayudan a ir por la vida y qué pasa cuando no nos permitimos sentir la tristeza (espóiler: nada bueno).



Las emociones son tus aliadas: te avisan de si algo está bien o mal. Sin embargo, **tú no eres tus emociones y tus emociones no son tú**. ¡De ti depende cómo manejarlas!

- 🍃 Cuando sientes miedo antes de un examen, ¿vas a faltar a la clase que te da pánico o vas a presentarte al examen y ver si tus emociones cambian?
- 🍃 ¿Vas a lanzarle un peluche a tu hermana o vas a contar hasta diez y decirle que te has enfadado porque se llevó tu libro sin preguntar?

Puedes influir en tu comportamiento. Si todavía no sabes controlarlo como te gustaría, no pasa nada: ¡es algo que se puede aprender!



Mi historia

Incluso en la vida adulta, cuando sucede algo estresante o desagradable, a menudo «me congelo». En esos momentos, me siento inferior y me gustaría poder reaccionar de forma distinta, por ejemplo, hacer un comentario ingenioso o expresar mi ira de algún modo. Sin embargo, ahora soy consciente de que esta congelación es mi manera de afrontar las situaciones difíciles. Por eso intento aceptarla y quererla como parte de mí mismo. Además, he aprendido algunos trucos para descargar la tensión que se me acumula en el cuerpo. Sobre todo, respirar hondo.

Cuando siento ira, me gusta gritar. Me pongo de pie e intento relajar todo el cuerpo, principalmente la garganta y la laringe. Y así, relajado, ¡grito! Me imagino que el grito me sube desde los pies, como si a través de él quisiera lavar mi cuerpo de toda ira. Relajarse al máximo es importante para la garganta, pero también porque un cuerpo tenso acumula emociones, mientras que un cuerpo relajado las dispersa.

Cuando estoy triste, me acaricio y me abrazo. Me ayuda también colocarme en posición fetal. A veces, incluso me beso con cariño el cuerpo: las rodillas, los brazos y los hombros, porque es donde llego más fácilmente.

Cuando estoy asustado, o simplemente noto que tengo mucha tensión y mucho estrés acumulados, también me abrazo, pero más fuerte. Me hago un masaje en los pies; me presiono los gemelos, los muslos, los brazos y las nalgas; me acaricio la barriga, y me masajeo la cara con firmeza.

Carlitos



Las emociones hablan a través del cuerpo

Las emociones se comunican con nosotros a través del cuerpo. Por eso, saber leer las señales que te envía te ayudará a definir qué es lo que sientes. O, por lo menos, te dará una pista.



La barriga: el centro de las emociones

Muchas emociones —¿puede que todas?— las sientes en tu barriga. Piensa que es como un centro que recoge los datos sobre tu estado de ánimo.