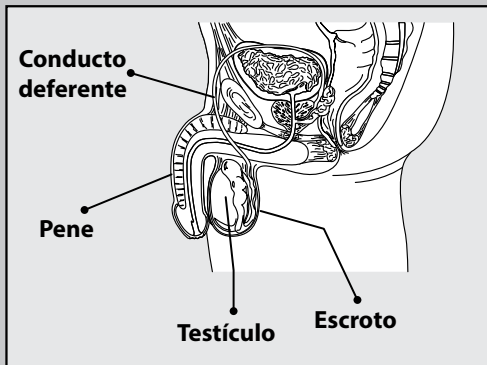


## Cambios en tu cuerpo

Tienes partes especiales del cuerpo que permiten que te conviertas en padre. En la pubertad, estas partes del cuerpo empiezan a funcionar.

El saco que cuelga entre tus piernas se conoce como escroto. Dentro del escroto, hay dos testículos que fabrican y almacenan el esperma. Hay dos tubos, cada uno se conoce como conductos deferentes, que van desde tus testículos en un tubo que se conoce como uretra. La uretra está en el pene. El esperma viaja a través de la uretra para llegar afuera. La orina también sale a través de la uretra.



En la pubertad, empezarás a tener erecciones con más frecuencia. Una erección es cuando tu pene se llena de sangre, haciéndolo mucho más grande y rígido. Las erecciones son una parte normal del crecimiento.

Algunas veces durante una erección, sale líquido del pene. Este líquido se conoce como semen. Este contiene millones de espermatozoides. Si el semen sale del pene cuando duermes en la noche, se conoce como emisión nocturna o "sueño húmedo".

## Definiciones

**Erección** – es cuando el pene se llena de sangre, haciéndolo mucho más grande y rígido

**Pene** – es el órgano del sexo masculino que cuelga frente al escroto y entre las piernas

**Pubertad** – son cambios en el cuerpo en los chicos y las chicas que les permite convertirse en madres y padres

**Escroto** – es un saco pequeño que cuelga entre las piernas y contiene los testículos

**Semen** – es el líquido que lleva el esperma

**Esperma** – son células sexuales masculinas que se almacenan en los testículos

**Testículos** – son dos partes especiales del cuerpo que fabrican y almacenan el esperma

**Conducto deferente** – es un tubo que va desde los testículos hacia el pene. Existen dos de estos tubos.

**Sueños húmedos** – es cuando el semen sale del pene durante el sueño

Si todavía tienes **preguntas** luego de leer este folleto, **pregúntale a alguien** con quien **te sientas cómodo** y que sepa acerca de la salud y la apariencia. Quizás la persona que te dio este folleto puede **ayudarte**.

**Entrégale este folleto** a otra persona cuando ya no lo necesites. Es muy probable que **tu mejor amigo también pueda usar** esta información.



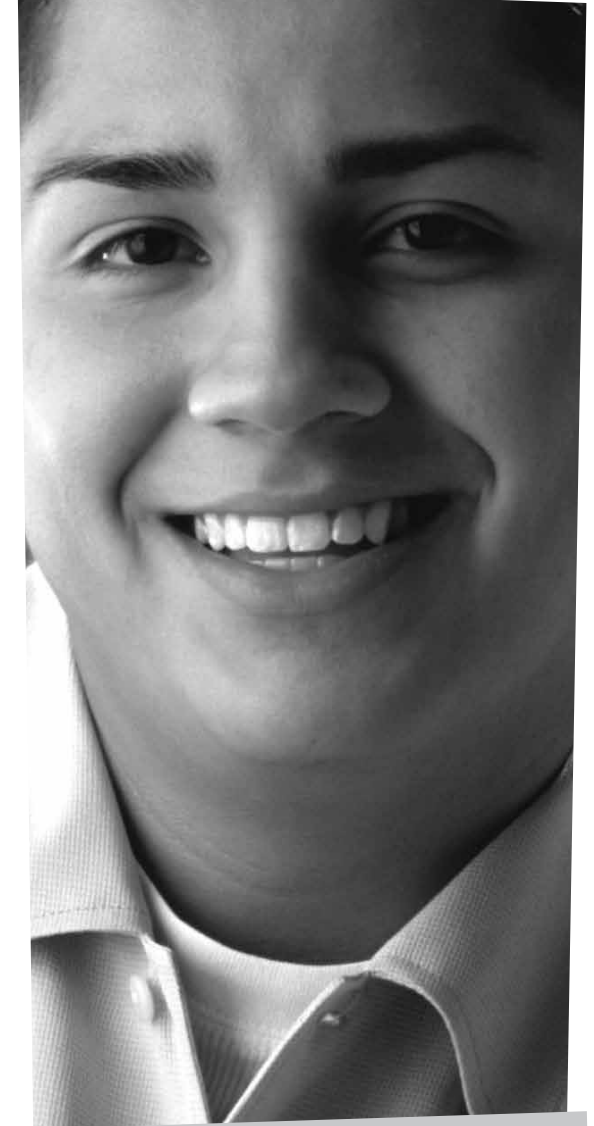
[www.scdhec.gov](http://www.scdhec.gov)  
Division of Children's Health

ML-025408 11/14

lo que

no te dirá

tu mejor amigo



CHICOS

¿Alguna vez te preguntas qué opinan de ti otras personas?



**Seguro**, eres una **buena persona** por dentro. Eso es genial, pero el exterior también **es importante**. Muchos chicos no saben cuál es la mejor forma de **cuidar** sus cuerpos.

Hemos reunido algunos consejos que **todos deberían conocer** para lucir lo mejor posible.

## Cabello

- La mayoría de las personas deben lavarse el cabello cada tres o cuatro días. Si está realmente grasoso, lávalo con más frecuencia.
- Cualquier champú sirve, siempre y cuando haga que tu cabello y tu cuero cabelludo se sientan limpios.
- Péinate o cepíllate el cabello todos los días y no tomes prestados cepillos ni peines. Algunas personas contraen piojos por compartir peines o cepillos.

## Rostro

- Cada persona tiene un rostro diferente. Algunas tienen piel seca, otras la tienen grasa. Algunas personas tienen acné (granos), otras no.
- Probablemente la parte media de tu rostro sea más grasa que los bordes exteriores.
- Utiliza agua tibia y cualquier jabón suave que desees, siempre y cuando no haga que tu piel se sienta roja, escamosa o con comezón.

## Genitales

- Los chicos que no han sido circuncidados tienen una piel (llamada prepucio) que cubre la mayor parte de la punta del pene.
- Es importante limpiar debajo del prepucio durante el baño o ducha diaria, retrayéndolo hacia atrás para lavar el pene. Luego tira del prepucio hacia delante hacia la punta del pene.

## Horas de sueño

- Duerme al menos ocho horas por día.

## Manos

- Lávate las manos antes de comer o preparar la comida.
- Lávate las manos luego de utilizar el baño.
- Mantén tus uñas limpias y cortas.

## Pies

- Lávate entre los dedos cuando te bañes o te duches. Sécalos bien.
- Mantén limpias las uñas de los dedos de los pies. Córtalas en línea recta.

## Ropa

- Ponte ropa interior y calcetines limpios todos los días.
- La ropa interior de algodón es mejor porque el algodón absorbe la humedad y disminuye la posibilidad de contraer "irritación inguinal", una infección de la piel que puede hacer que el pene, escroto y algunas veces la parte superior de las piernas luzcan agrietas y enrojecidos.
- Trata de no utilizar el mismo calzado todos los días. Deja que se airee durante un día antes de volver a ponértelo.

## Cuarto de baño

- Límpiase con cuidado después de defecar.
- Haz correr el agua del inodoro cada vez que lo utilices.
- Luego de ir al baño, lávate siempre las manos.

## Cuerpo

- Toma un baño o ducha todos los días. Un jabón común está bien. Utiliza cualquier tipo de jabón siempre y cuando no haga que tu piel se sienta roja, escamosa o con comezón. Evita los aceites de baño o la espuma de baño con perfumes intensos.

## Desodorantes y antitranspirantes

- El desodorante no reemplaza al baño ni la ducha. Si tu desodorante te provoca una erupción o te pica la piel, cambia de marca.
- Colócate el desodorante después del baño o la ducha.

## Dientes

Tu sabes lo importante que es tu sonrisa. ¡Protégela! Todo lo siguiente ayuda a mantener fresco tu aliento.

- Cepíllate los dientes después de cada comida, al menos dos veces al día. Cepíllate también la lengua. (Así es: la lengua. La lengua tiene bacterias que forman placa dental. Al cepillarla eliminas las bacterias que causan mal aliento y placa dental).
- La pasta de dientes con flúor es la mejor opción. Utiliza un cepillo suave.
- Límpiase entre los dientes dos veces por día con hilo dental. El hilo dental es un hilo especial para limpiar entre los dientes. Puedes comprarlo en la tienda donde compras la pasta de dientes.