

ÍNDICE

Ya no eres un niño Ya no eres una niña _____	9
¿A qué obedecen estos cambios? _____	10
¿Se desarrollan todas las niñas y todos los niños a la misma edad? _____	11
¿Qué otros cambios ocurren en la pubertad? _____	13
El aumento en la velocidad de crecimiento _____	14
La maduración sexual en el sexo masculino _____	17
El vello en el sexo masculino _____	18
Cambios en la sudoración _____	20
La voz _____	21
Cambios en el pecho masculino _____	22

La estructura ósea	22
Los senos	23
Grasa y músculos	26
La piel	26
Órganos sexuales y reproducción	27
Las muchachas vistas desde afuera	28
Las muchachas vistas por dentro	31
Los muchachos vistos por fuera	32
Los muchachos vistos por dentro	35
La regla o menstruación	37
Menstruación e higiene	38
Cambios durante la menstruación	40

El semen y la higiene _____	41
El embarazo _____	42
El cuerpo _____	43
El orgullo de tener un cuerpo _____	44
La imagen corporal _____	44
La identidad _____	45
Acerca de la identidad sexual _____	46
La atracción entre los sexos _____	47
Pubertad y procreación _____	48
El desarrollo sexual y la práctica sexual _____	49
La fecundidad y la fecundación _____	50
La anticoncepción (¿Cómo evitar el embarazo?) _____	55
Cambios psicológicos y emocionales _____	63

El púber y la familia _____	66
El grupo de compañeros _____	69
En relación con el conformismo, el grupo de amigos y la moda _____	77
La presión social y el consumo de sustancias ilegales _____	79
Las preguntas sobre el futuro _____	81
Salud psicológica y relajación _____	82
El amor y la relación de pareja _____	84