

UNA GUÍA SOBRE LOS

CAMBI



QUE VIVIMOS EN LA  
ADOLESCENCIA

# ÍNDICE



- Cambios en la adolescencia, salud mental
- Menstruación, menarquia, eyaculación
- Proyecto de vida, metas

---

**Investigación y contenido:** Adela Vargas

**Diseño y diagramación:** Alisa Pincay B.

**Corrección y edición:** Nadya Donoso Sánchez

# ¡HOLA!

Sabemos que crecer no es fácil porque empezamos a experimentar muchos cambios y sensaciones. Por eso, desde el CEPAM Guayaquil queremos acompañarte en esta etapa con información basada en evidencia científica para que te sientas más cómodx contigo mismx.

Quizá este tema nos incomode un poco, pues lamentablemente no se ha hablado abiertamente sobre el tema, pero tranquilx. Todxs hemos pasado por los cambios en la adolescencia.

Por esa razón, y en ejercicio a tu derecho a la información, te compartimos esta pequeña guía. Para empezar, entre las chicas, chicos y chiques no somos tan diferentes. En la adolescencia, de ley viviremos cambios que dependen de nuestros órganos sexuales como:



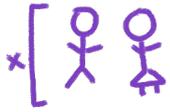
- Olor corporal un poco más fuerte.
- Crecimiento de vello en las axilas, piernas y pubis.
- Mayor desarrollo de los músculos.



- Crecimiento y desarrollo de los órganos sexuales y reproductivos.
- Surgen las primeras erecciones y eyaculaciones.



- Cambios en la piel, granitos 🤢 o acné.



- Crecimiento de estatura.



- Anchura de la espalda, caderas y reducción de la cintura.



- Crecimiento de las mamas.



- Inicio de la menstruación y la fertilidad.

También, cambia nuestra personalidad. De pronto ya no nos gusta jugar a las mismas actividades como en nuestra infancia. Además, sentimos que a veces no nos entienden, empezamos a pensar sobre nuestra existencia, nuestro sentido de la vida, o simplemente nos empezamos a preguntar '**¿Quién soy?**'.

Durante la adolescencia nos interesa mucho hacer amistades y organizarnos en equipo para hacer actividades. En esta etapa puede surgir (o no) el interés o la atracción física o afectiva por una o varias personas.

Nuestras emociones también son más expresivas. Sentimos más porque se reactivan nuevas hormonas, y eso genera que seamos más sensibles.

**Recuerda, lo que sientes es válido y nadie tiene el derecho de desvalorizarlo. Lo importante es expresar nuestras emociones con respeto.**

Todos los cambios físicos y emocionales durante la adolescencia son normales y es tu derecho solicitar orientación profesional libre de prejuicios 😊. Algunos lugares a los que puedes acudir son el **CEPAM Guayaquil, Fundación KIMIRINA y los Servicios de Salud Amigable para Adolescentes.**

## UNA ADOLESCENCIA ACOMPAÑADA

¿Sabes? Si bien tienes más años que antes, es importante que puedas contar con adultas y adultos de confianza que te acompañen en esta etapa. Pueden ser tu mamá, tu papá, alguna abuelita o abuelito, algún primo, prima o tía, tío. También puede ser una profe en quien confíes. Lo importante es que esta persona te crea, te acompañe y te escuche sin juzgarte.

Otra persona adulta de confianza que nos puede acompañar a vivir la adolescencia de una manera saludable es una persona profesional calificada que entienda sobre tus necesidades, como un médico, trabajadora social o psicóloga, ya sea en la unidad educativa donde estudias o en un centro de salud con atención que te brinde confianza. Ella nos puede ayudar, sobre todo, a entender lo que estamos sintiendo.

# TIPS PARA VIVIR UNA ADOLESCENCIA SALUDABLE

- ¡Duerme! y descansa :) Entre 6 a 8 horas.
- Haz ejercicio, el que más te guste, al menos 30 minutos por día.
- Come saludablemente en los mismos horarios.
- Puedes iniciar a hacerte limpieza facial ¡Es riquísimo!, sobre todo, usar protector solar a diario.
- Mantén un aseo personal constante. Usa desodorante, para la zona íntima, necesitas, sobre todo agua. El exceso de jabón íntimo en los genitales externos, pueden provocar el desbalance del PH<sup>1</sup> en la zona genital, haciendo que seamos más propensos a infecciones.
- Realiza actividades artísticas que te gusten.
- Nadie puede obligarte a hacer algo que no desees o que vaya en contra de tu integridad personal, salvo que sean responsabilidades como tareas escolares o tareas del hogar.
- Lleva un registro de tus sentimientos, cambios o anécdotas que vas viviendo. Te sirve mucho para desahogarte contigo mismx.
- Expresa lo que sientes con respeto.
- Si no te sientes bien, recuerda contar con una persona adulta de confianza que te acompañe sin juzgar ni lastimar.

<sup>1</sup> PH es una medida para determinar el grado de alcalinidad o acidez de una disolución.

# LA MENSTRUACIÓN

Y sí, en la adolescencia también llega... la menstruación.

Durante muuuucho tiempo no se hablaba abiertamente sobre este tema. Era como un secreto a voces entre las mujeres.

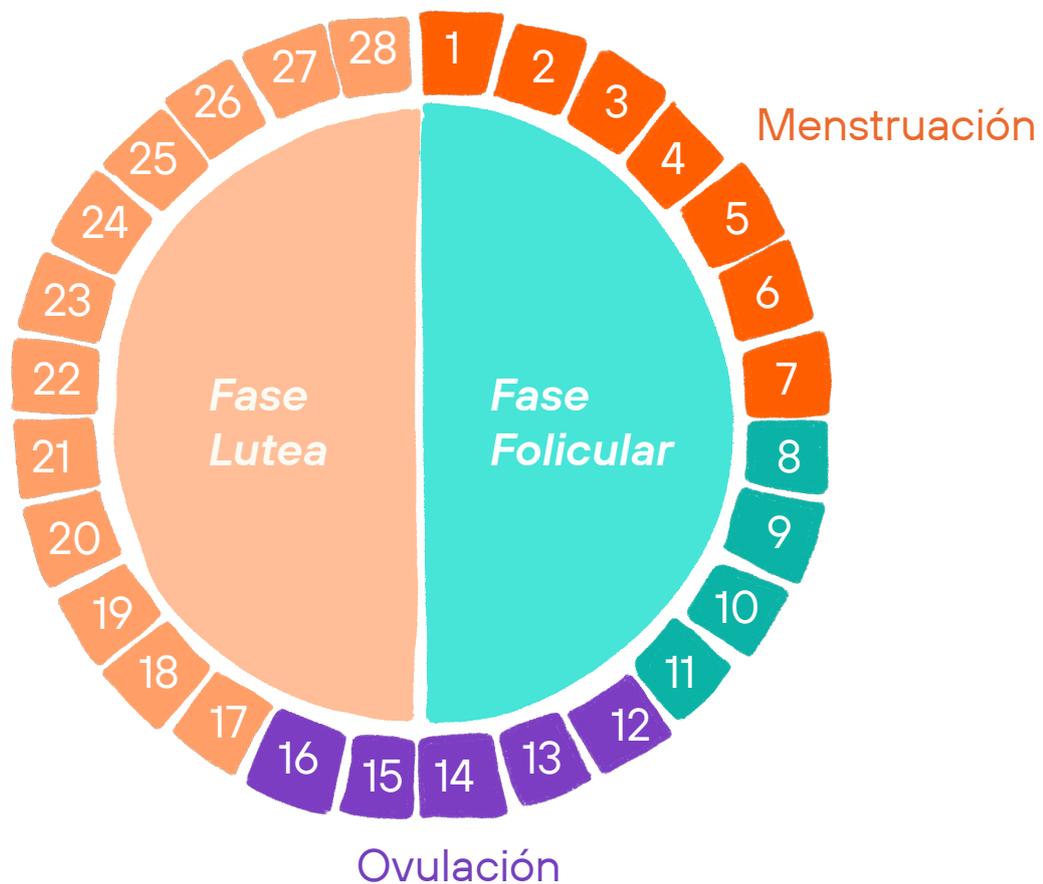
Es más, antes, cuando comprábamos las toallitas sanitarias en la tienda o en la farmacia del barrio, nos entregaban en una funda negra para que no se vea que estábamos comprando este producto. Imagínate...

La menstruación es un proceso orgánico y saludable que se presenta aproximadamente cada mes y lo viven las mujeres cis<sup>2</sup>, hombres trans y personas con posibilidad de gestar a partir de los 10 años, en promedio. Se trata de un sangrado durante unos 3 a 7 días que sale por la vagina debido al desprendimiento del endometrio<sup>3</sup>.

<sup>2</sup> **CIS** significa que la persona, sea hombre o mujer, se identifica con el género que le asignaron al nacer.

<sup>3</sup> El **endometrio** es una capa que tiene el útero



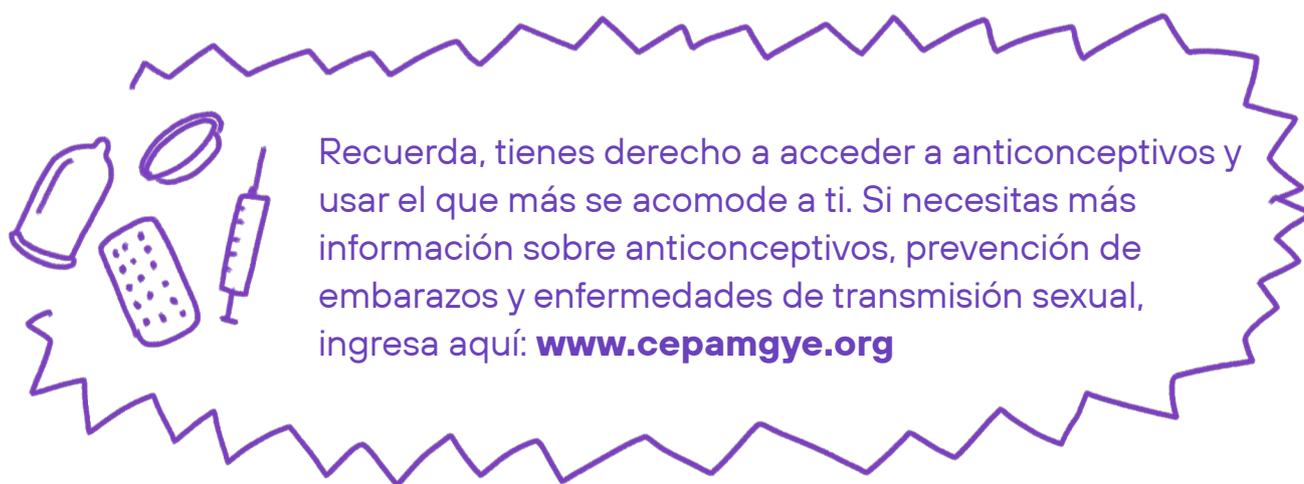


La menstruación está acompañada de síntomas como inflamación del vientre, sensibilidad emocional o inflamación en las mamas. Recuerda, si presentas cólicos menstruales muy fuertes, acude a tu ginecóloga<sup>4</sup> de confianza o al Servicio de Salud Amigable para Adolescentes que ofrece el Ministerio de Salud en Ecuador. Para más información y dónde se encuentran, [da clic aquí.](#)

Tranquilx. Sabemos que hablar sobre menstruación genera un poco de vergüenza por los tabúes que hay sobre ella, por eso te brindamos información para derribar los mitos sobre ese tema.

<sup>4</sup> Es la médica especialista en el sistema sexual y reproductivo de la vagina y los demás órganos relacionados a ella.

Ten presente que si tienes un retraso en tu menstruación, puede ser debido a desbalances hormonales o a un embarazo, ya sea que el anticonceptivo falló o tuviste relaciones sexuales sin protección. En este caso, puedes acceder al anticonceptivo oral de emergencia, o también llamada pastilla del día después, hasta máximo 48 horas luego de la relación sexual.



## ¿CÓMO TENER UNA MENSTRUACIÓN SALUDABLE?

- En algunos casos, la menstruación suele estar acompañada de cólicos menstruales. Si te genera malestar, puedes tomarte aguas aromáticas o el medicamento para el dolor que haya indicado el personal de salud. También puedes colocarte compresas de agua caliente sobre el vientre bajo.
- OJO, si presentas síntomas fuertes y dolorosos, acude a tu ginecóloga de confianza o al Servicio de Salud Amigable para Adolescentes que ofrece el Ministerio de Salud aquí en Ecuador 😊

Los productos que puedes utilizar para la menstruación son:



- Toallas sanitarias. Pueden ser orgánicas o desechables.



- Tampones.



- Copas menstruales ¡Este es el producto más amigable con el medio ambiente!

- Puedes buscar aplicaciones que te ayudan a registrar tu ciclo menstrual y así conocerte más.

## PROYECTO DE VIDA PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES

¿Sabías que como adolescentes y jóvenes tenemos derecho a tomar nuestras propias decisiones saludables para nuestra vida? Este es el ejercicio del derecho a un Proyecto de Vida. Se trata de los propósitos o aspiraciones que una persona tiene para su vida, y las acciones que planifica para conseguirlos.

Un proyecto de vida requiere de:



**TIEMPO** para reflexionar sobre las decisiones que tomamos,



**VOLUNTAD** para recordarnos el propósito de nuestros actos,



**PACIENCIA** cuando los resultados no son exactamente como planificamos,



**CONSTANCIA** para no abandonar los sueños.

**Sin embargo, para poder realizar un proyecto de vida no solo depende de la planificación personal, sino de las posibilidades sociales, económicas y políticas del territorio que habitas. Por eso, un proyecto de vida también depende del apoyo que te brinden las personas adultas de confianza, de la condición económica familiar y de las autoridades que ofrezcan el acceso a derechos para adolescentes y jóvenes como salud, educación y prevención de violencia, principalmente.**

## **¿A QUÉ EDAD PUEDO EMPEZAR A HACER MI PROYECTO DE VIDA?**

¡Cuando tú lo desees! Recuerda que tú decides sobre tu vida y tu cuerpo, y los adultos y adultas de confianza te acompañan para que puedas cumplir con las metas que te hagan feliz.

¡Recuerda! Los proyectos de vida no son solamente la carrera que quiero estudiar o el trabajo que quiero tener de grande. Es, sobre todo, las actividades saludables que me hacen sentir bien y feliz.

**QUERIÉNDOME,  
Y CON LA  
GARANTÍA  
DE MIS  
DERECHOS,  
ME HAGO MÁS  
FUERTE**

**Este manual fue un producto  
elaborado por el proyecto  
Futuros Feministas Libres de Violencia.**