

LUCAS

¿QUÉ LE ESTÁ PASANDO A MI CUERPO?

Guía para padres y madres de hijos autistas

Leila López Nieto



Copyright©2023 Leila López Nieto

Primera edición: marzo 2023

www.sextea.es

hola@sextea.es

La publicación de esta obra puede estar sujeta a futuras correcciones y ampliaciones por parte de la autora.

Todos los derechos están reservados. No se permite la reproducción total o parcial de esta guía, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio sin permiso previo de la autora.

Introducción

La pubertad conlleva muchos cambios físicos importantes tanto en las chicas como en los chicos.

Lucas tiene 10 años y ha comenzado a experimentar dichos cambios. A sus padres les preocupa no poder anticipar y dar respuesta a sus inquietudes sobre ello incluso sienten un poco de vergüenza al tener que hablar de ciertos temas o al utilizar cierto vocabulario.

Quizás a ti también te ocurre. Esta breve guía te ayudará a hablar con tu hijo o hija sobre ello de una forma fácil y sencilla.



Leila López Nieto

Sexóloga y Trabajadora Social
especializada en autismo



Objetivos

Objetivo 1

Que tu hijo conozca qué cambios va a experimentar su cuerpo durante la pubertad.

Anticipar lo que le va a ocurrir le dará más tranquilidad y seguridad.

Objetivo 2

Que tengáis una guía que os ayude a anticipar a vuestro hijo los cambios físicos que va experimentar.

Un apoyo visual os ayudará a abordar estos temas con mayor facilidad.



¡Hola! Soy Lucas...

Tengo 10 años y vivo en un pueblo de Valencia.

Mi padre se llama Rafa y mi madre Sonia. Tengo un hermano que se llama Lucía que tiene 7 años. Y tengo una tortuga preciosa llamada Iris. Me encanta jugar con ella en el jardín de casa.

También me gusta mucho los aviones. Tengo una colección de muchos modelos y tamaños. Para mi cumpleaños siempre quiero que me regalen aviones nuevos.



Últimamente he notado
cambios en mi cuerpo.
Mis padres dicen que me estoy
haciendo mayor.



Cambio! Estoy más alto

El médico el otro día me dijo que había pegado un estirón.

También he aumentado mi peso y grasa corporal. Me dijo que ahora mi cuerpo necesita más energía para hacer todos los cambios.

Aumentar de talla NO es malo. Al revés, eso es porque me estoy haciendo mayor.



Importante

Todos mis compañeros del colegio no tenemos el mismo tamaño. Cada uno crece a su ritmo.

NO hay nada que pueda hacer para crecer más deprisa o más lento.



Cambio 2 Mi voz está cambiando

Mi voz ha comenzado a cambiar. Suena más profunda y gruesa.

Algunas veces, la voz puede cambiar de tono rápidamente, otra vez de forma lenta, incluso a veces emito pitidos. Esto sucede a todos los chicos en la pubertad.



Importante

La voz puede tardar en cambiar. Es normal que a veces te salga alguna palabra más chillona cuando aumentas la voz.

Puede que te cambie antes o más tarde que a tus compañeros de colegio. Pero al final todos, pasada la pubertad, tendréis la voz más grave.





Cambio 3 ¡Tengo más pelos!

He comenzado a tener más pelo en el pecho, la cara, los brazos, el pubis, las piernas y la espalda.

Mi cabello también se ha vuelto más grueso y oscuro.

Mis padres me han dicho que es algo normal y es parte del crecimiento y desarrollo de mi cuerpo.



Importante

Me ha crecido vello por encima del labio superior de la boca. Por ahora son pelos finos pero con la edad se volverán más fuertes, como el bigote de mi abuelo.

Mi padre me ha dicho que cuando tenga más me va a enseñar a afeitarme. Nos afeitaremos juntos, ¡qué divertido!



Cambio 4 Tengo acné

El acné en la pubertad es algo muy común. A mi me han salido granos en la cara, en la frente y la espalda.

Esto se debe a los cambios hormonales y al aumento de la producción de sebo, que ayuda a bloquear los poros y promueve la formación de acné.



Importante



Mi doctora me ha dicho que hay que mantener una buena higiene de la piel para que no se me infecten los granos y que es importante no explotarlos.

Yo utilizo agua y jabón neutro. Me dijo que no utilizara cremas hidratantes con aceites y que también tenía que mantener una dieta sana y equilibrada.





Cambio 5 Mi olor cambió

Es común que en la pubertad se comience a producir un olor más fuerte en la piel y el cabello .

El olor corporal es más intenso debido a la sudoración excesiva, que es una reacción natural a los cambios hormonales. Por ello debemos incrementar nuestra higiene corporal.



Importante

Debemos ducharnos regularmente con un jabón suave para evitar la acumulación de bacterias, usar desodorantes, cambiarnos la ropa interior diariamente y no utilizar ropa con la que hayamos sudado.

El olor a sudor puede resultar muy desagradable para otras personas y puede crear rechazo.



Cambio 6 Poluciones nocturnas



Las poluciones nocturnas son algo común y natural que nos sucede cuando dormimos.

Se llaman poluciones porque significa "emitir líquido".

Cuando dormimos, nuestro cuerpo produce algo de líquido blanquecino, que se llama semen. Esto sale de nuestro cuerpo de forma involuntaria por el pene.

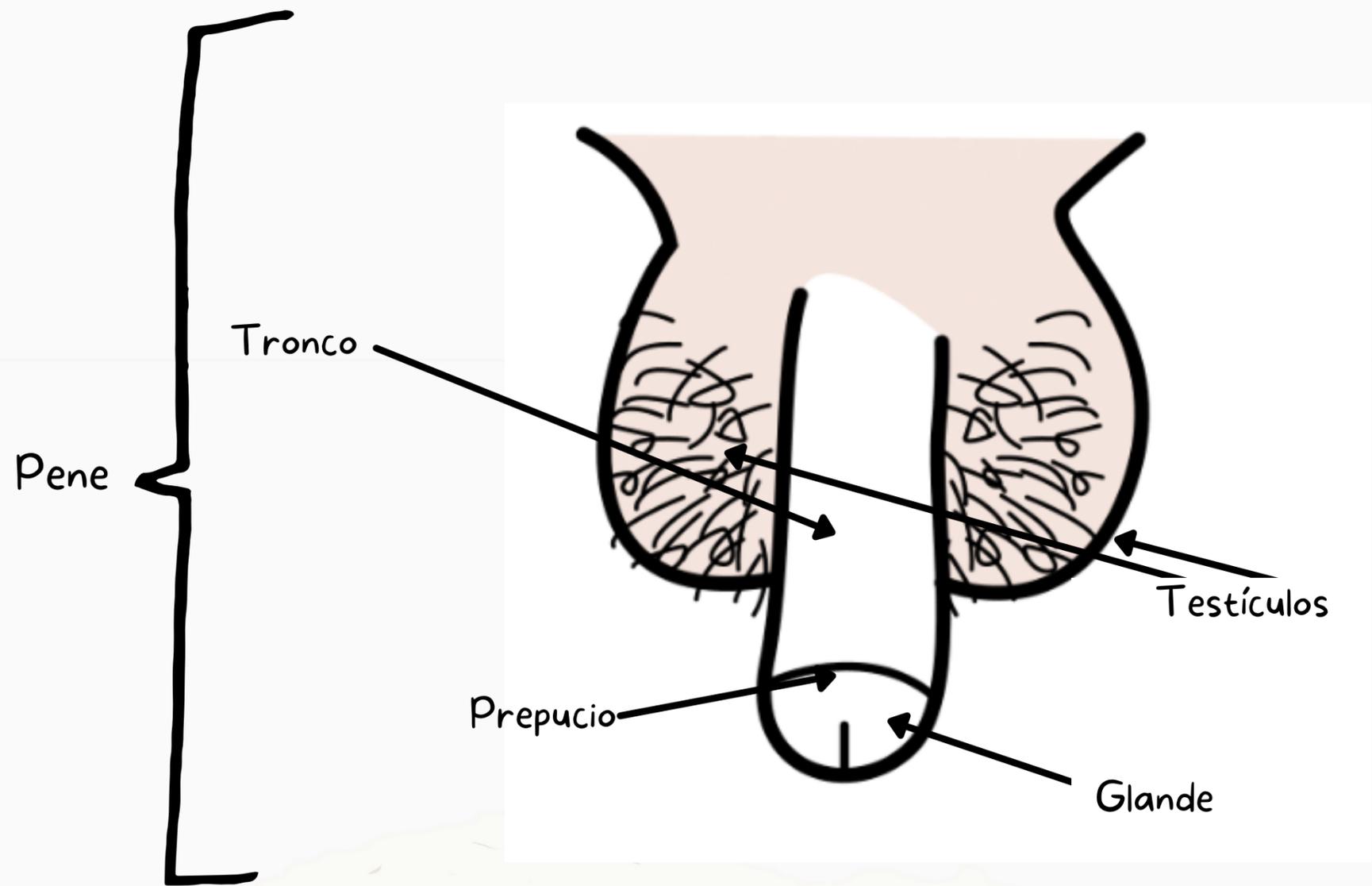
Importante

Por la noche durmiendo puede que moje un poco los pantalones del pijama. Mis padres me han dicho que es algo completamente normal pero que debo mantener una buena higiene.

Si sucede debo quitarme el pijama y las sábanas, si las he manchado, para poder lavarlas en la lavadora. Después tengo que ir al baño a lavar mi cuerpo.



GENITALES EXTERNOS MASCULINOS





LOS AFECTOS

Los afectos y las relaciones con los iguales durante la pubertad pueden ser una experiencia muy difícil para muchos niños. Durante esta etapa, los chicos y las chicas se enfrentan a una variedad de cambios físicos y emocionales, lo que puede llevar a una mayor sensibilidad.

Los adolescentes pueden buscar la aceptación y el afecto de sus amigos más cercanos. Estas relaciones pueden ser muy importantes y proporcionar una fuente de apoyo durante esta etapa. Pueden tener un efecto positivo en la autoestima, así como en su desarrollo social y emocional.

Sin embargo, también pueden llevar a la presión social, el acoso y la competencia. Por lo tanto, los padres deben estar atentos a los cambios en el comportamiento de sus hijos para asegurarse de que estén recibiendo el apoyo adecuado.



Concepto 1 PUBERTAD

La pubertad es el período de la vida en el que una persona comienza a experimentar cambios físicos y biológicos que conducen a la madurez sexual. Esto suele ocurrir entre los 10 y los 14 años de edad para los chicos, y entre los 8 y los 12 años para las chicas.

Concepto 2 ADOLESCENCIA

La adolescencia se refiere a la etapa en la que la persona se está desarrollando desde un punto de vista psicológico, emocional y social, junto con los cambios físicos que se producen durante la pubertad. La adolescencia comienza con la pubertad, y suele durar hasta los 21 años aproximadamente.



Concepto 3 POLUCION NOCTURNA

Es una eyaculación involuntaria durante el sueño. Esta eyaculación se produce en hombres y es debida a una respuesta refleja de la glándula prostática. La eyaculación nocturna no causa ningún daño físico, pero puede convertirse en algo molesto si la persona se despierta mojada.

Concepto 4 URETRA

La uretra masculina es un conducto en forma de tubo que transporta la orina desde la vejiga hasta el exterior del cuerpo. También transporta el líquido seminal. La uretra masculina es más larga que la femenina, con una longitud promedio de 20 cm. Esta estructura es una parte importante del sistema urinario y reproductivo masculino.



SEXTEA

Concepto 5 LIQUIDO SEMINAL

El líquido seminal de los hombres, también conocido como semen, es un líquido blanquecino y viscoso producido en los testículos masculinos. Contiene espermatozoides y otras sustancias como glóbulos blancos, azúcares, proteínas y enzimas.

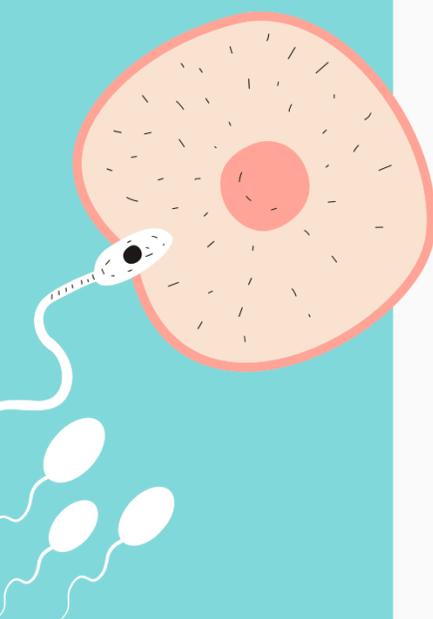
Concepto 6 TESTICULOS

Los testículos son órganos reproductores masculinos que se encuentran en la bolsa escrotal, ubicada debajo del pene. Su función principal es producir hormonas sexuales masculinas, como la testosterona.

Además, los testículos también producen espermatozoides.



SEXTEA



Concepto 7 ESPERMATOZOIDE

Un espermatozoide es una pequeña célula que contiene la información genética necesaria para crear una nueva vida. Cuando un hombre y una mujer tienen relaciones sexuales, los espermatozoides del hombre nadan hacia el óvulo de la mujer. Si uno de los espermatozoides logra unirse con el óvulo, se crea un nuevo ser humano.

Concepto 8 PENE

Un pene es un órgano sexual masculino, el cual es un tubo muscular que transporta la orina y el semen desde los testículos hasta el exterior del cuerpo. Está compuesto por tejido eréctil, una túnica arterial y una vena, y está cubierto con piel. El pene es generalmente el órgano sexual masculino más visible, y su tamaño y forma varían de un hombre a otro.

**¿HAY ALGÚN
CONCEPTO QUE
NO TE HA
QUEDADO
CLARO?**



Es hora de investigar juntos
sobre ello.



LAS CHICAS TAMBIÉN TIENEN CAMBIOS DURANTE LA PUBERTAD...



Incrementan el sudor



Les crecen más pelos



Aumentan de peso y de tamaño



Les sale acné



Les viene la menstruación



Sus pechos crecen

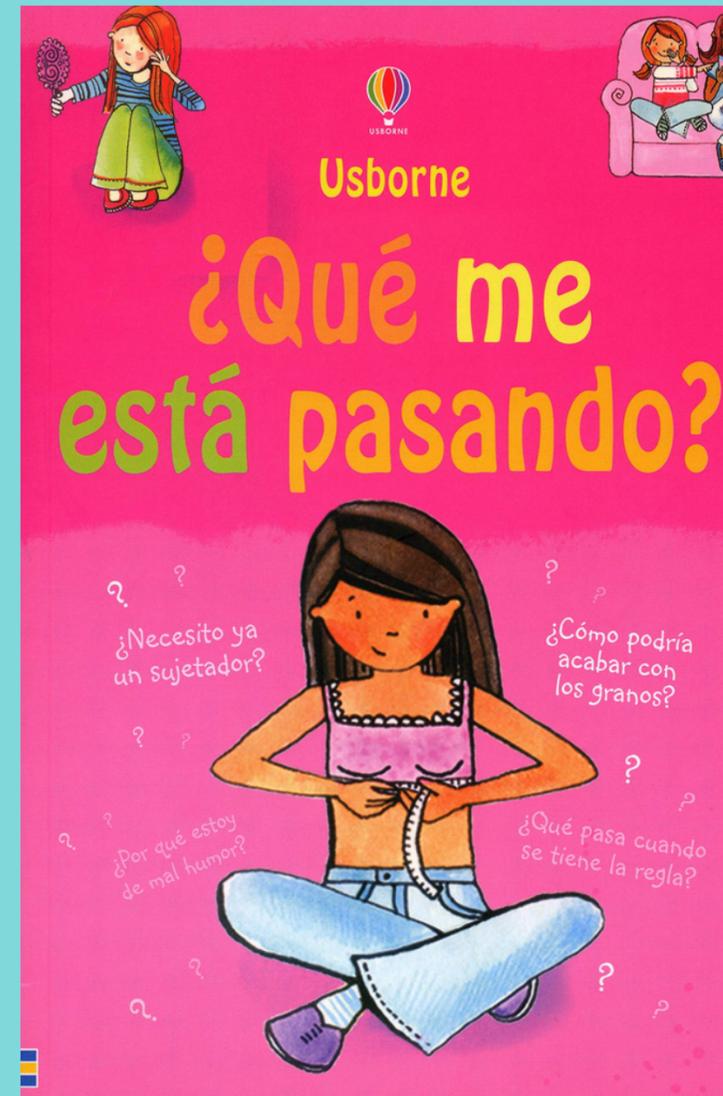
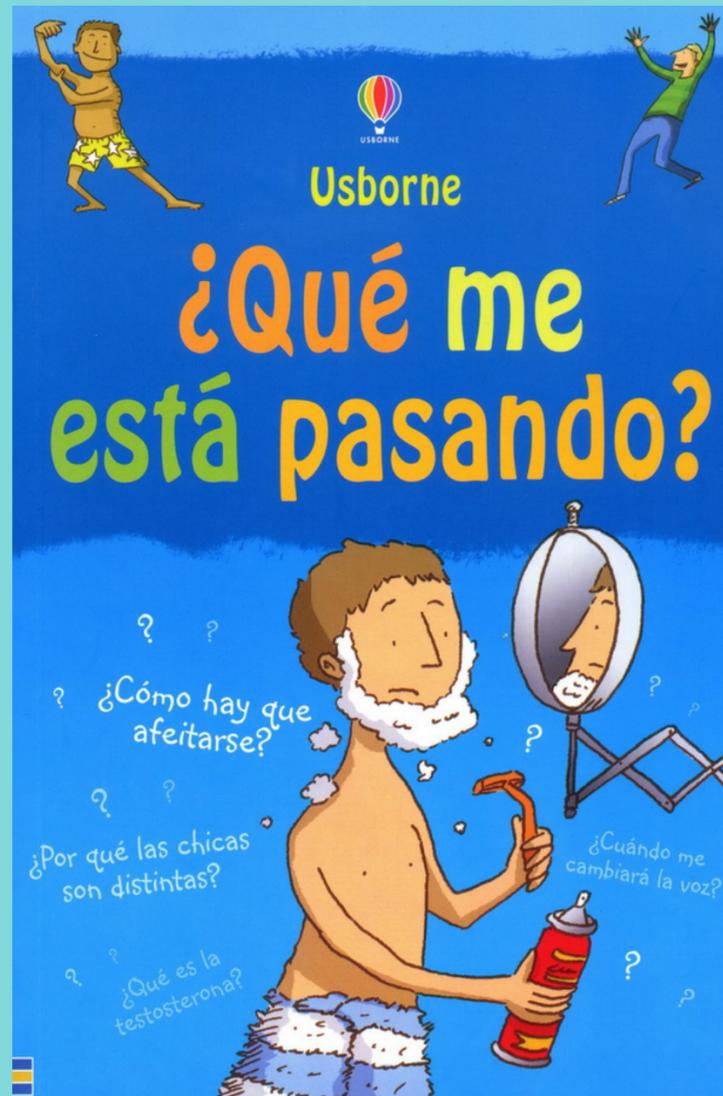


Importante

Nadie mejor que tu sabes cómo aprende tu hijo. Enseñarle sobre la pubertad no es muy diferente de enseñarle sobre otras cosas. Anticipa los cambios para que se sienta más seguro. Responde siempre a sus dudas de una forma clara y positiva.



LIBROS RECOMENDADOS



OTROS MATERIALES GRATUITOS

Guía para anticipar los cambios físicos de la pubertad



[Descarga](#)



[Descarga](#)



Servicios

Formato online y presencial

- Asesoramiento sexológico personalizado e individual (30 min y 60 min).
- Información y formación sobre sexualidad y autismo a profesionales y familiares: diversidad, lenguaje sexual, acceso al cuerpo, cambios en la pubertad, menstruación, eyaculación, masturbación, espacios públicos vs. espacios privados, conductas sexuales en espacios públicos, relaciones sanas, enamoramiento, prevención del abuso sexual, etc.
- Talleres y ponencias en general sobre sexualidad y autismo. Monográficos sobre determinados temas.
- Elaboración de materiales y herramientas personalizadas para la educación sexual.



Sobre mi

- Máster en Terapia Sexual y de Pareja con perspectiva de género. TFM: Sexualidad y Autismo.
- Fui Trabajadora Social de la Federación Autismo Madrid.
- Diplomada en Trabajo Social. Prácticas en Asociación CEPRI (Centro de Día y Residencia de adultos autistas).
- Licenciada en Ciencias Políticas y de la Administración Pública.
- Certificado Profesional de Atención Sociosanitaria a personas dependientes en domicilio.
- Título de Dirección de Centros de Servicios Sociales.
- En continua formación...



¿TIENES ALGUNA DUDA?

¡Pregúntame!



www.sextea.es



[@sexualidadtea](https://www.instagram.com/sexualidadtea)

hola@sextea.es



(+34) 630 22 46 32

