

# MARTINA

## ¿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](http://www.sextea.es)

[hola@sextea.es](mailto: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.

Martina tiene 9 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 hija o hijo sobre ello de una forma fácil y sencilla.



**Leila López Nieto**

Sexóloga y Trabajadora Social  
especializada en autismo



# Objetivos

## Objetivo 1

Que tu hija 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 vuestra hija los cambios físicos que va a experimentar.

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



# ¡Hola! Soy Martina...

Tengo 9 años y vivo en un pueblo de Madrid. Mi padre se llama Juan y mi madre Sofía. Tengo un hermano que se llama Alberto que tiene 7 años. Y tengo una perrita preciosa llamada Toska. Me encanta dar paseos con ella por el campo.

También me gusta mucho dibujar y leer. Los domingos vamos a casa de los abuelos a comer y siempre les llevo de regalo uno de mis dibujos. Ahora ya me conocéis un poquito más...

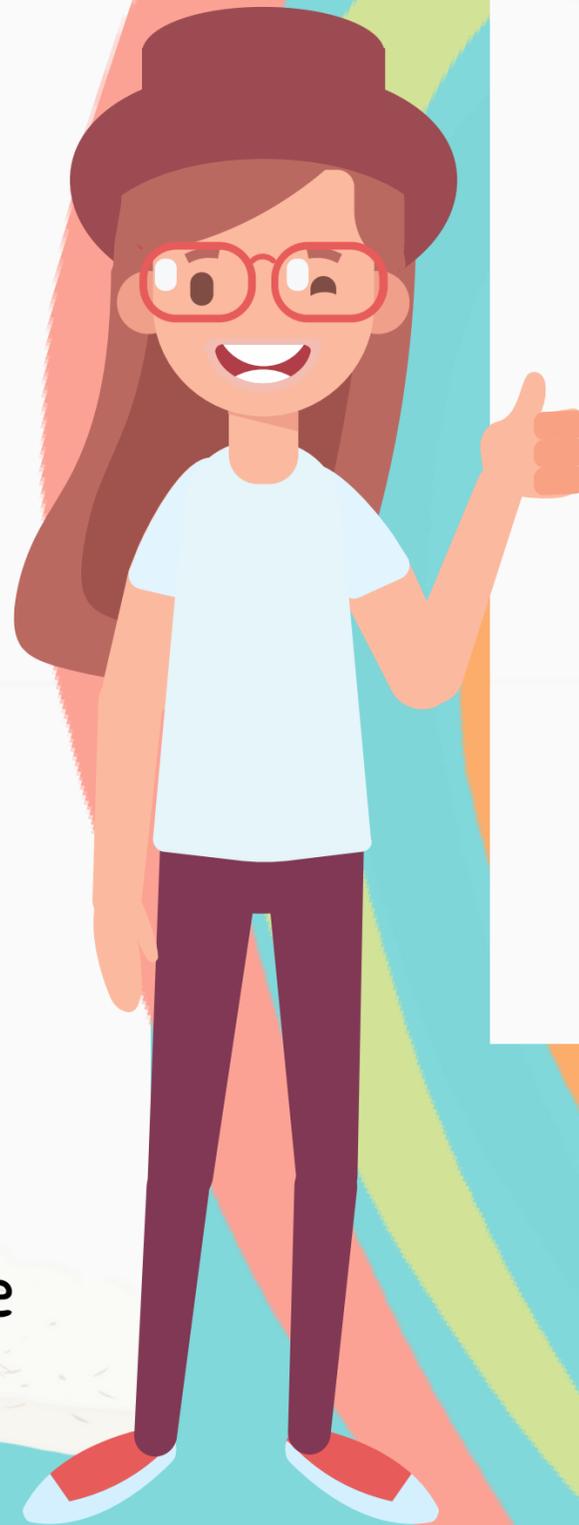


Últimamente he notado cambios  
en mi cuerpo.  
Mis padres dicen que me estoy  
haciendo mayor.



## Cambio! Estoy más alta

El médico el otro día me dijo que había crecido 5 cm en poco tiempo. También ha aumentado mi peso y grasa corporal. Me dijo que ahora mi cuerpo necesita más energía para hacer todos los cambios. También he notado mi cintura más estrecha. Aumentar de talla NO es malo. Al revés, eso es porque estoy creciendo.



## Importante

Todas mis compañeras del colegio no tenemos el mismo tamaño. Cada una crece a su ritmo.

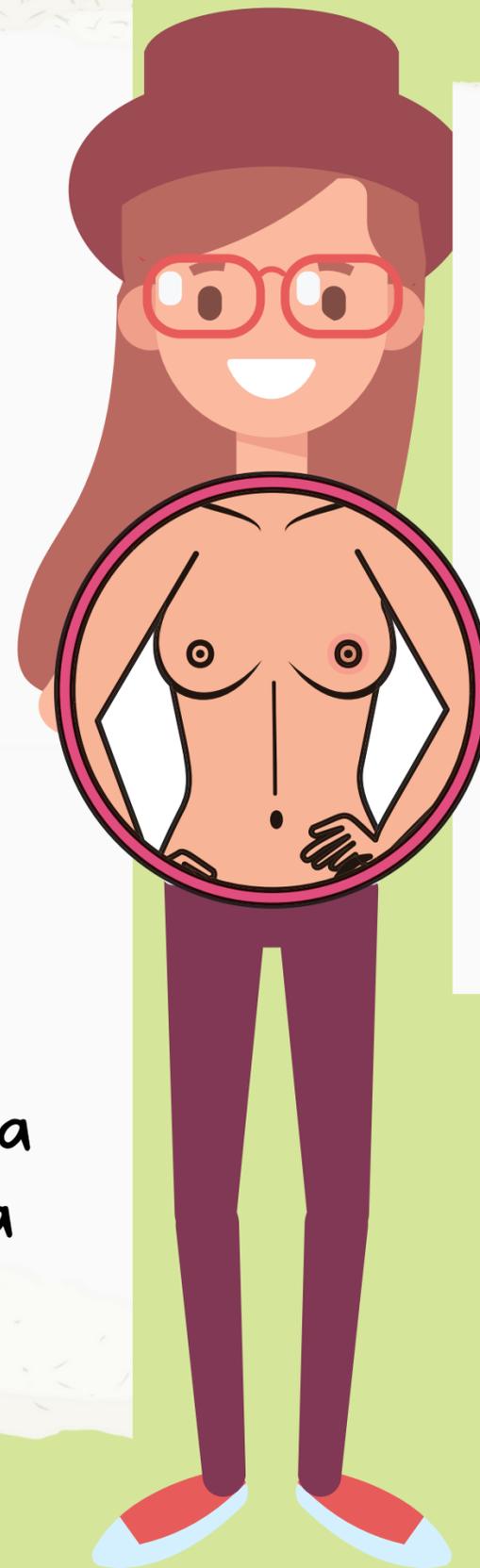
NO hay nada que pueda hacer para crecer más deprisa o más lento.



## Cambio 2 Mis pechos aumentaron de tamaño

Siento un poco de dolor y cosquilleo en la zona. Si los toco noto como un botón duro.

Esto se debe al aumento de los niveles de estrógenos, una hormona femenina, que ayuda a aumentar el tejido de los pechos.

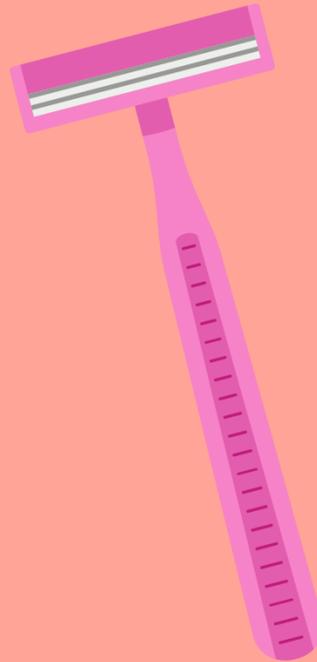


## Importante

Los hay de todos los tamaños y formas. Todos son **NORMALES**.

Mi madre me ha dicho que mis pechos serán diferentes a los suyos y a los de mis amigas.



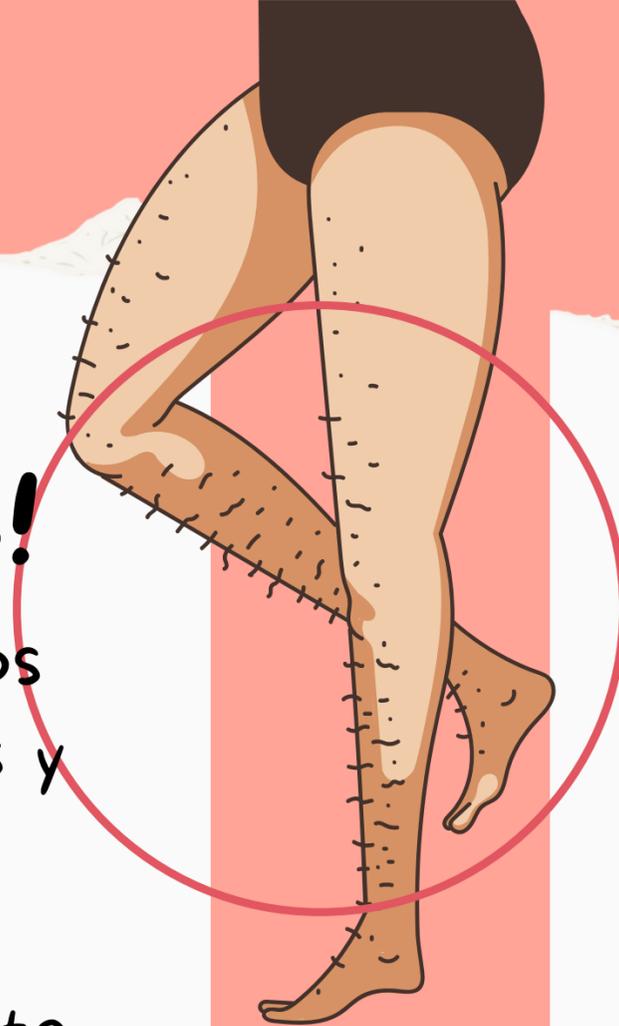


## Cambio 3 ¡Tengo más pelos!

He comenzado a tener pelos en las axilas, en las piernas y en el pubis como mi madre.

Los cambios en el crecimiento del cabello durante la pubertad son completamente normales.

Por eso los pelos se han vuelto más largos y gruesos en todo mi cuerpo.



## Importante

Depilarlos o no es una **DECISIÓN PERSONAL**. Hay personas que deciden eliminarlos y otras no.

Mi madre utiliza maquina eléctrica pero me ha dicho que también hay personas que se los quitan con maquinilla de afeitar, cera e incluso con láser para eliminarlos del todo.

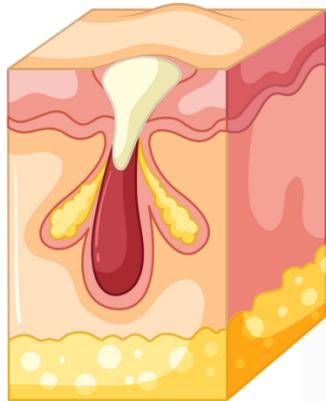
Yo he decidido no eliminarlos por ahora.



## Cambio 4 Tengo acné

El acné en la pubertad es algo muy común. A mi me han salido granos en la cara 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 La menstruación

Mis padres me han explicado que pronto tendré la menstruación. Mi prima la llama regla y mi amiga el periodo. Por lo visto tiene muchos nombres.

Es un sangrado que ocurre como parte del ciclo mensual de las mujeres. El útero forma una capa llamada endometrio. Esta capa se rompe y es expulsada por la vagina.



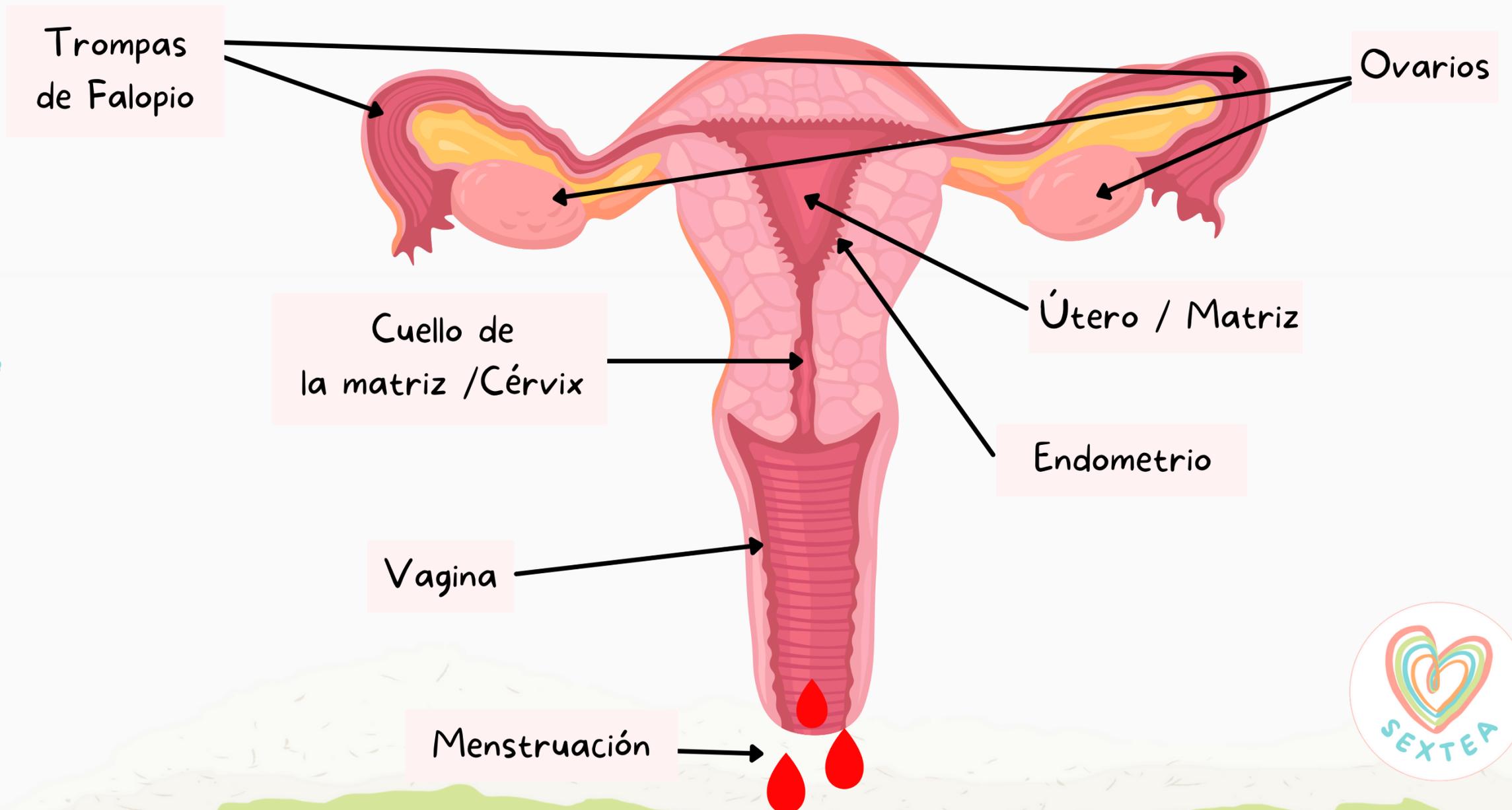
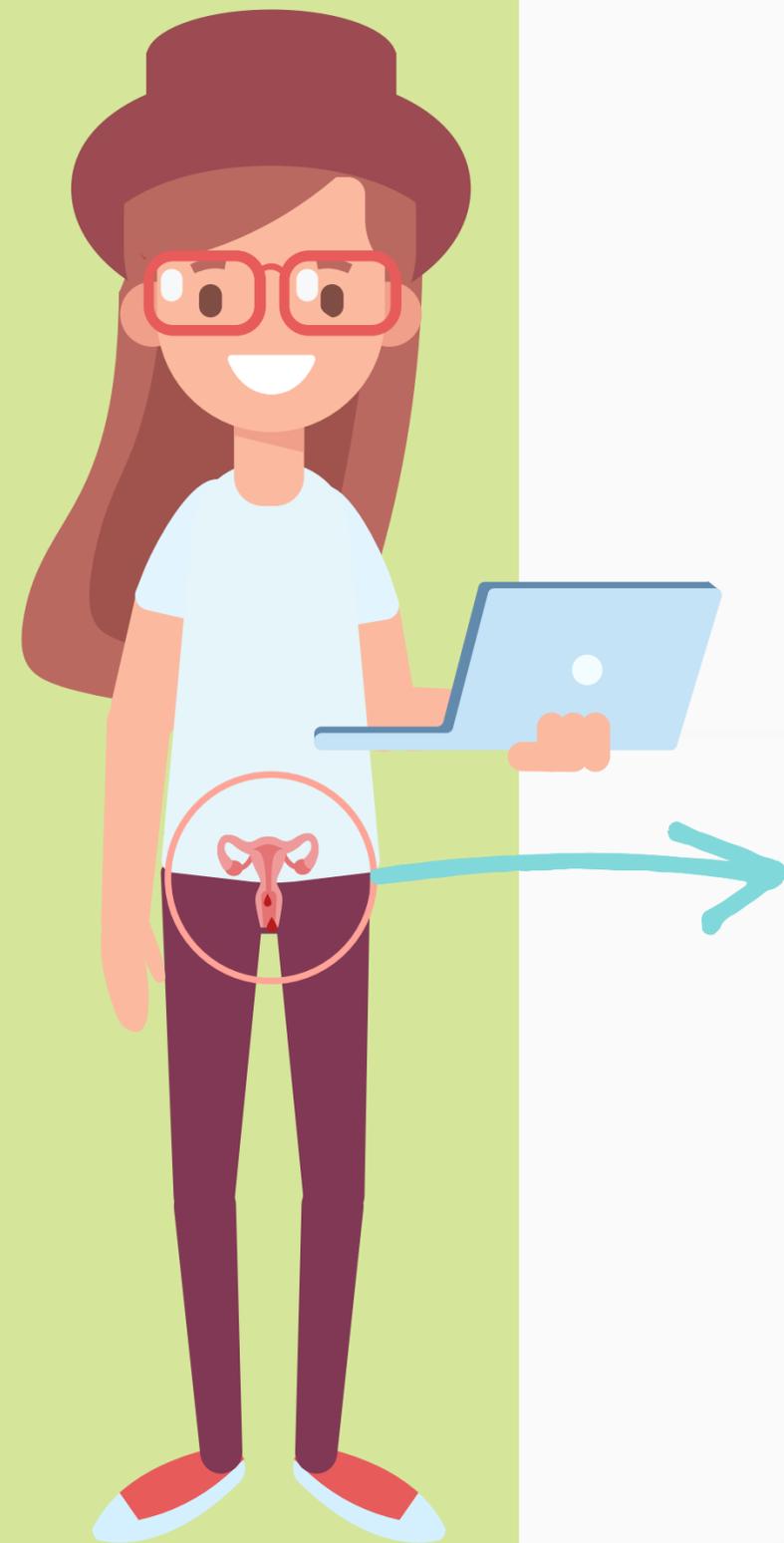
## Importante

No hay que tener miedo a sangrar. La sangre no indica que estemos heridas ni enfermas. Para evitar manchar nuestras bragas podemos utilizar: compresas, tampones o la copa menstrual.

Puede afectar a nuestro estado físico y emocional. Si nos sentimos muy mal debemos comunicarlo a nuestros padres y médicos para que nos ayuden a reducir los síntomas.

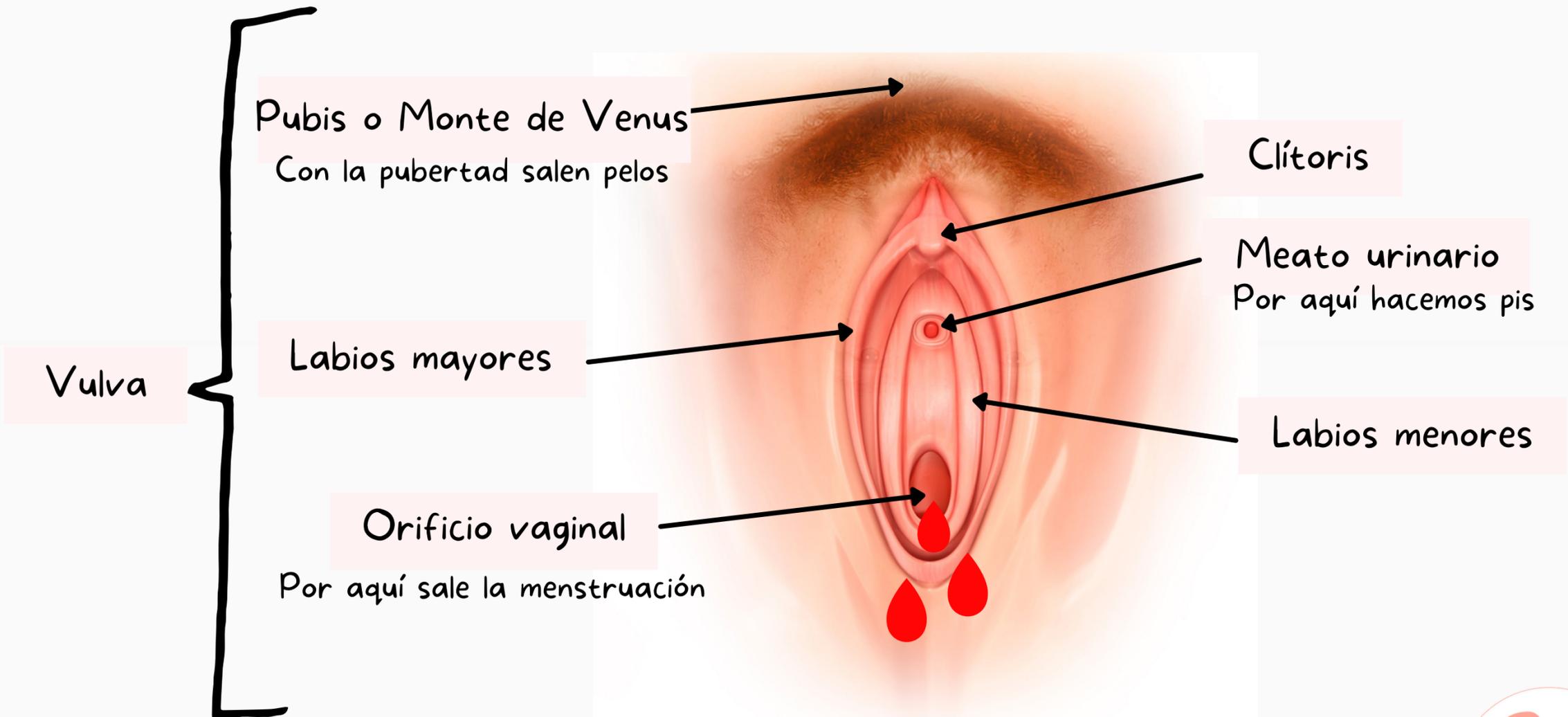


# GENITALES INTERNOS FEMENINOS



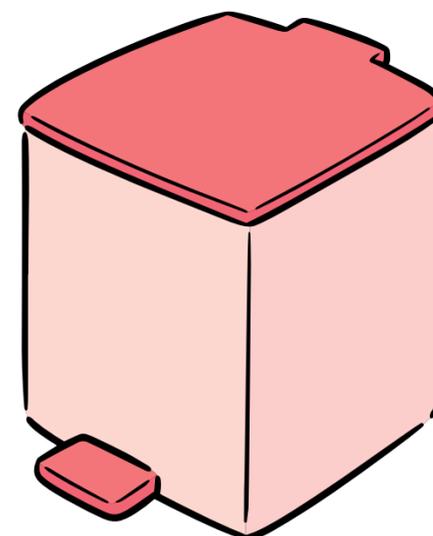
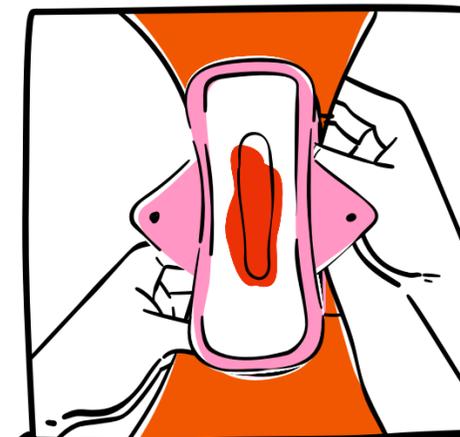
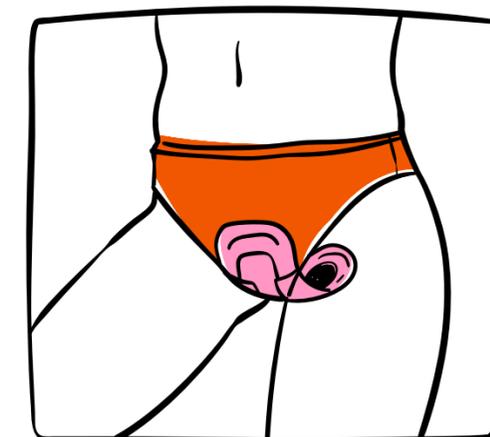
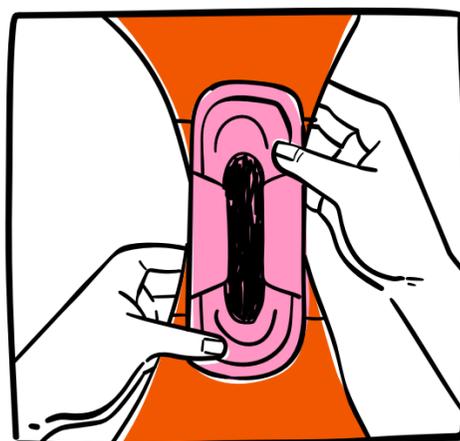
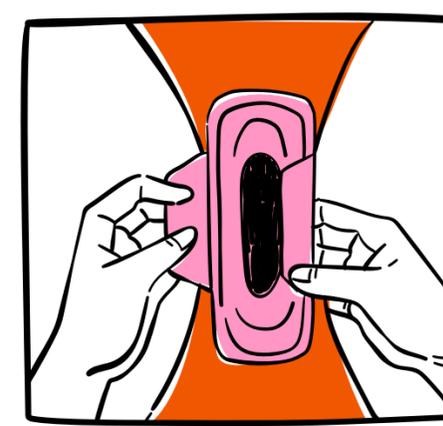
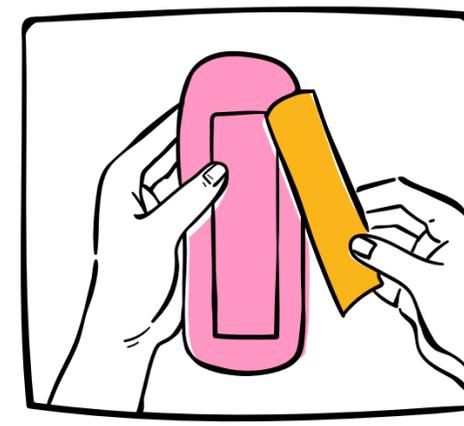
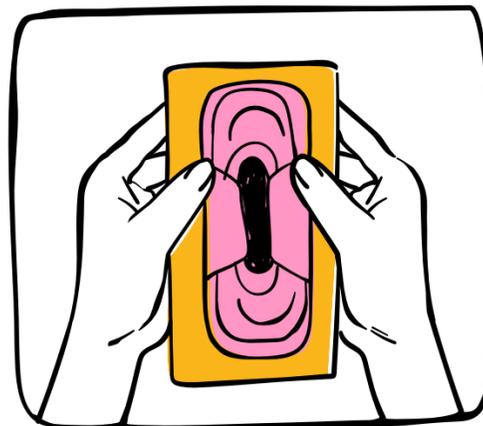


# GENITALES EXTERNOS FEMENINOS



# CÓMO UTILIZAR UNA COMPRESA

1. Primero debes encontrar una compresa adecuada para tu tamaño. Dependiendo de la cantidad de flujo menstrual, puedes elegir la compresa regular, super o maxi.
2. Luego abre la compresa sin desplegarla completamente y retira la tira de pegamento.
3. Colócala y pégala en la parte inferior de tus bragas.
4. Despliega la compresa para que quede bien en su lugar.
5. Cuando la compresa se empape de sangre, debes cambiarla por una nueva.



**IMPORTANTE:** tirar la compresa a la basura, nunca al water.



## 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 ESTRÓGENOS

Los estrógenos son hormonas que se producen principalmente en los ovarios y son responsables de los cambios físicos y emocionales que ocurren durante la pubertad. Estos cambios incluyen el desarrollo de los senos, el aumento de la grasa corporal, el crecimiento del vello en el área de la axila, el pubis y la ingle, y la aparición de la menstruación.

Aparte de los cambios físicos, los estrógenos también influyen en el estado de ánimo y el comportamiento de la mujer durante la pubertad. Los estudios han demostrado que los niveles de estrógeno pueden afectar el humor, la ansiedad, la depresión y el comportamiento social. Por lo tanto, una cantidad saludable de estrógeno en el cuerpo es importante para un mayor bienestar durante la pubertad.



## Concepto 4 PUBIS

El pubis es una parte del cuerpo localizada entre la parte inferior del vientre y los muslos. Esta zona está formada principalmente por tejido graso y algunos músculos.

Durante la pubertad el pubis cambia y crece el vello púbico.

El pubis también recibe el nombre del monte de Venus.

## Concepto 5 VULVA

La vulva es el término usado para describir todas las partes externas de los órganos sexuales femeninos. Estas partes incluyen los labios mayores, labios menores, el clítoris, el orificio de la uretra y el orificio de la vagina. Durante la pubertad, los labios menores pueden aumentar de tamaño y los labios mayores se hacen más gruesos y se separan.



## Concepto 6 VAGINA

La vagina es la puerta de entrada a tu cuerpo. Es un órgano interno del cuerpo que conecta tu útero con el exterior.

Cada mes, el útero empieza a preparar una capa de tejido. Esta capa de tejido se desecha y sale de tu cuerpo a través de la vagina. Esto se llama menstruación.

## Concepto 7 ENDOMETRIO

El endometrio es una capa de tejido que reviste el interior del útero en las mujeres. Esta capa de tejido se renueva cada mes durante el ciclo menstrual.

Se desprende y se expulsa del cuerpo a través de la vagina en forma de flujo menstrual (sangre).



## Concepto 8 UTERO

El útero es un órgano en forma de pera que se encuentra en el interior del cuerpo de una mujer.

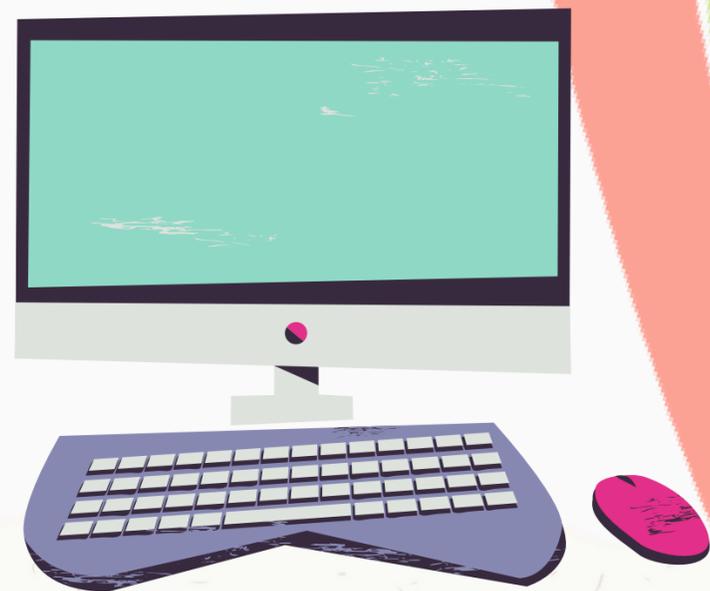
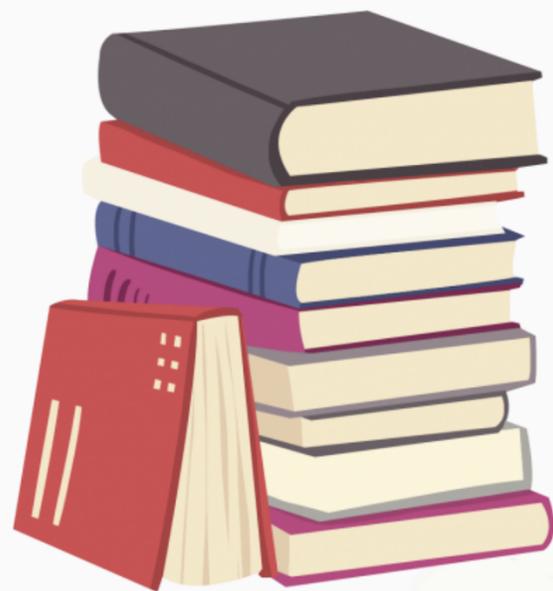
El útero es donde se desarrolla el embarazo, y también es donde se almacena la sangre que la mujer libera durante su menstruación en forma de capa que se llama endometrio.



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



Es hora de investigar con tus  
padres sobre ello.



# LOS CHICOS TAMBIÉN TIENEN CAMBIOS DURANTE LA PUBERTAD...



Incrementan el sudor



Les crecen más pelos



Aumentan de peso y de tamaño



Les sale acné



Les cambia la voz



Pene y testículos son más grandes



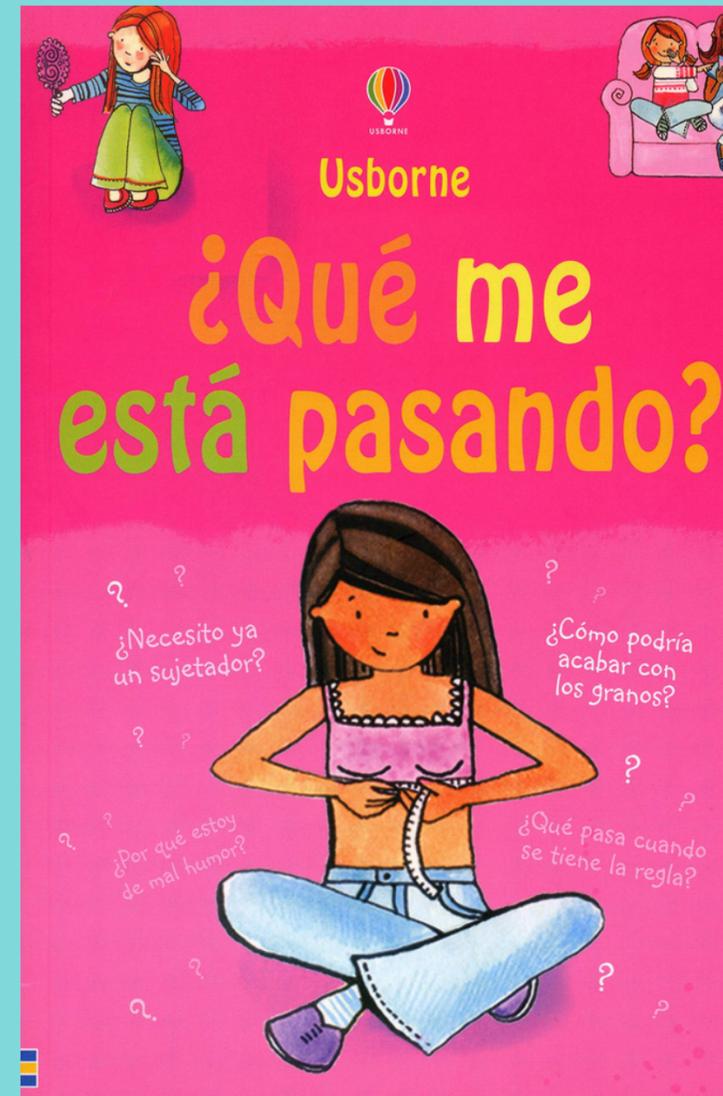
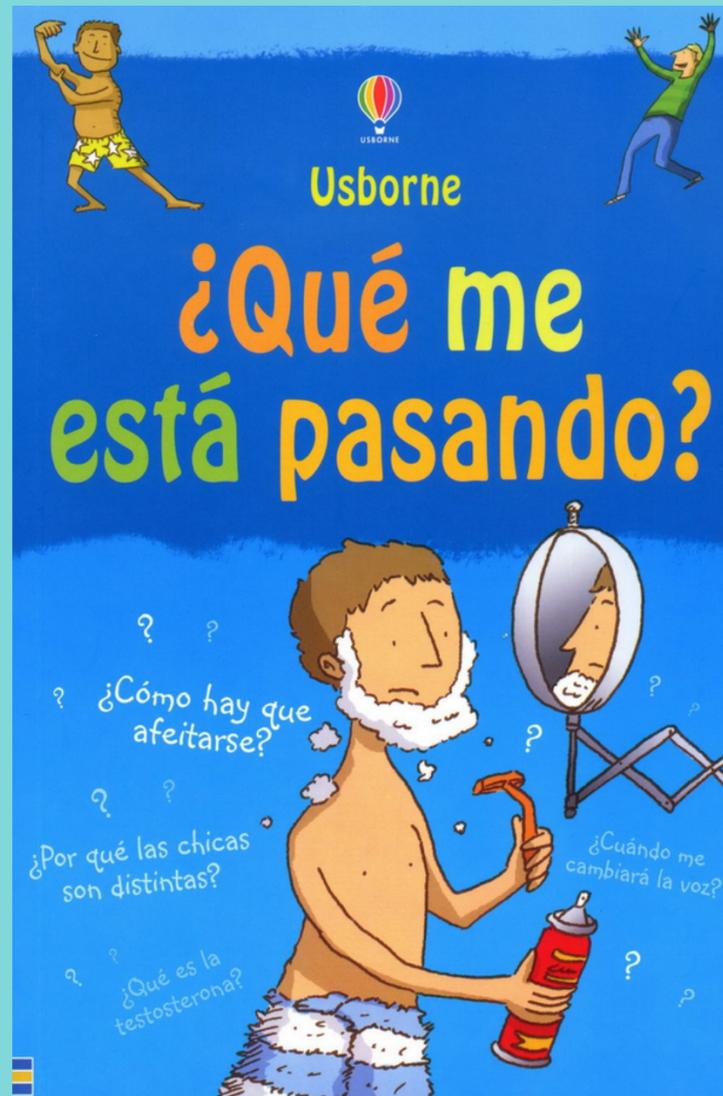


## Importante

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



# LIBROS RECOMENDADOS



# OTROS MATERIALES GRATUITOS

Guía para anticipar los cambios



[Descarga](#)



[Descarga](#)



# Servicios

Formato online y presencial

- Asesoramiento sexológico personal e individualizado.
- 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 además de monográficos.
- 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](http://www.sextea.es)



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



[hola@sextea.es](mailto:hola@sextea.es)



(+34) 630 22 46 32

