



P.O. Box 8082  
Shawnee Mission, Kansas 66208

## GUIA DE ENSEÑANZA

### PUBERTAD: LA TRAYECTORIA DE LA VIDA DE UNA NIÑA A TRAVÉS DE LOS CAMBIOS FÍSICOS, EMOCIONALES Y SOCIALES NÚMERO 9574

#### GUIÓN

##### Parte 1-Cambios físicos

**Mamá:** ¡Creo que puedes necesitar esto! Diviértete en la fiesta de pijamas de Ella y recuerda que estoy cerca si me necesitas.

**Madison:** Gracias mamá. ¡Y no te preocupes! ¡¡Estoy cerca si TU me necesitas!!

**Papá:** Ok, bueno, diviértete. ¿Tienes tu celular, Hannah?

**Hannah:** Lo tengo, ¡adiós, papá!

**Hermana:** Mamá está trabajando esta noche, así que envíame un mensaje de texto más tarde para saber que estás bien. ¡Te divertirás mucho!

**Sasha:** Lo sé. ¡¡He estado esperando esto durante un mes!! ¡¡Adiós!! ¡Hola Madison! ¡Hola Hannah!

**Chicas hablando todas a la vez:** traje el libro que me pediste, ¿me prestas medias? ¿Qué estamos comiendo? ¿Hasta qué hora podemos quedarnos despiertas?

**Mamá:** ¡GUAU!

**Emily:** ¿Yo era así?

**Mamá:** ¡Eras peor! ¡Pero todo el mundo lo pasa!

**Emily:** ¡Supongo que es solo parte de la jornada!

**Emily:** Oye Ella. ¿Está todo bien aquí? ¿Qué estás haciendo aquí sola? ¿Dónde están las otras chicas?

**Ella:** Oh, están abajo viendo una película. Yo. . .

**Emily:** ¿Dime qué pasa? ¿Qué ocurre?

**Ella:** La próxima semana nos van a enseñar sobre la pubertad y el desarrollo humano en la clase de salud, y tengo que pedirle a mi mamá que firme este permiso. Y es . . . Vergonzoso. . . . y raro. . . y algo aterrador.

**Emily:** Bueno, no tiene por qué ser vergonzoso, extraño o aterrador. Y puede ser muy bueno hablar con mamá sobre todas estas cosas de la pubertad.

**Ella:** ¿En serio?

**Emily:** Sí, realmente puede serlo, te sorprenderá. La pubertad le pasa a todo el mundo. Lo pasé; todas mis amigas lo pasaron. Sí, ¡incluso nuestros padres lo pasaron! Cada niña y cada niño; ¡todos pasamos por la pubertad! Y es probable que haya ocasiones en las que se sienta incómodo, torpe o cohibido. Pero cuando uno sabe lo que le está sucediendo y el por qué, no tiene uno que asustarse o confundirse.

**Ella:** ¡Ojalá supiera qué esperar!

**Emily:** Bueno, ¿te ayudaría si te contara las cosas que aprendí cuando tenía tu edad? En primer lugar, para las mujeres, la pubertad suele comenzar entre los ocho y los dieciséis años. Hay muchas glándulas diferentes que proporcionan una variedad de sustancias que nuestro cuerpo necesita para funcionar. Hay glándulas sebáceas y sudoríparas. Otras glándulas producen sustancias químicas llamadas hormonas que se transportan por el torrente sanguíneo a diferentes órganos del cuerpo. Las hormonas son las que causan los muchos cambios que ocurren durante la pubertad. Todo comienza con la glándula pituitaria, que se encuentra en la base de tu cerebro.

La glándula pituitaria a veces se llama la "glándula maestra" del cuerpo porque controla muchos procesos corporales, incluido el crecimiento y el desarrollo. La glándula pituitaria produce hormonas que estimulan las glándulas reproductoras, ubicadas en la región pélvica. Las glándulas reproductoras envían MÁS hormonas, estrógeno y progesterona, para iniciar todo tipo de cambios en tu cuerpo.

Durante este tiempo, tu altura y peso aumentarán y comenzará a verte como una mujer joven. Tus senos comenzarán a desarrollarse y podrían volverse más sensibles. Tus caderas comenzarán a redondearse a medida que se ensanchen los huesos de la pelvis. Comenzarás a crecer vello en el área púbica, debajo de los brazos y en las piernas. Algunas chicas se afeitan las piernas y las axilas por motivos estéticos. Pero realmente necesitas consultar con mamá u otro adulto de confianza antes de intentarlo tú mismo. Y no debes compartir las navajas con nadie, ya que pueden propagar virus y bacterias.

Durante la pubertad, las glándulas sudoríparas de tu cuerpo se vuelven muy activas. El propósito del sudor, la transpiración, es ayudar a enfriar el cuerpo. Las glándulas sudoríparas que comienzan a funcionar al nacer se llaman glándulas ecrinas y producen una transpiración clara e inodora. Pero el olor corporal es provocado por las glándulas apocrinas; las glándulas sudoríparas que se activan durante la pubertad. Las glándulas apocrinas producen una transpiración que puede oler mal cuando entra en contacto con bacterias en la piel. Dado que hay

muchas glándulas apocrinas debajo de los brazos, muchas personas usan desodorantes o antitranspirantes para las axilas para combatir el olor corporal. ¡También puede ayudar a reducir el olor corporal dándose una ducha o un baño todos los días y usando ropa limpia todos los días también ayudará!

Y, por supuesto, no olvides cepillarte los dientes por la mañana y por la noche ... y usar hilo dental también.

Tu piel contiene glándulas que producen aceite para mantenerla saludable. Durante la pubertad, esas glándulas sebáceas aumentan su actividad y producen más grasa que puede quedar atrapada en un poro, provocando la erupción de un grano o espinilla. La mejor manera de combatir las espinillas y las espinillas es mantener la piel limpia. Lávate la cara suavemente con un jabón suave y agua o un limpiador al menos dos veces al día. Mantener las manos limpias y evitar tocarte las espinillas también ayudará. Habla con uno de tus padres o con la enfermera de la escuela sobre cómo encontrar un limpiador que sea mejor para ti.

Una de las principales cosas que aprendí cuando atravesaba la pubertad es RESPETAR el hecho de que todos somos diferentes. Todos comenzamos a cambiar cuando nuestros cuerpos están listos. Algunos de mis amigas empezaron a desarrollarse antes que yo y otras empezaron después de mí. Si nos mantenemos unidos y nos apoyamos mutuamente, todos estos cambios serán mucho más fáciles de manejar. Solo recuerda, comenzarás la pubertad cuando TU cuerpo esté listo.

**Ella:** También vamos a aprender sobre el sistema reproductivo. Parece tan. . . ¡COMPLICADO!

**Emily:** Bueno, es un POCO complicado, ¡pero también es bastante sorprendente!

Los órganos reproductores internos de una mujer se encuentran dentro de la pelvis e incluyen el útero, los ovarios, las trompas de Falopio y la vagina.

El útero tiene la forma de una pera invertida y es aproximadamente del tamaño de un puño. El útero contiene algunos de los músculos más fuertes del cuerpo femenino.

Los ovarios están ubicados a cada lado del útero y están conectados al útero por: las trompas de Falopio.

El útero se extiende hacia la vagina; un tubo hueco que conecta el útero con el exterior del cuerpo. La abertura de la vagina se encuentra entre la uretra y el ano. La uretra y el ano no forman parte del sistema reproductivo. El trabajo de la uretra es descargar los desechos líquidos en forma de orina. El trabajo del ano es descargar los desechos sólidos como una evacuación intestinal.

**Ella:** Entonces, ¿por qué las chicas tienen el período?

**Emily:** El trabajo del sistema reproductivo es crear nuevos seres humanos.

Hablamos sobre la glándula pituitaria iniciando todos los cambios en tu cuerpo. Bueno, la pituitaria también produce hormonas que estimulan las glándulas reproductoras. En las chicas, las glándulas reproductivas son los ovarios.

Los ovarios almacenan miles de células reproductivas, llamadas óvulos u óvulos.

Aproximadamente una vez al mes, a partir de la pubertad, un óvulo alcanza la madurez en un ovario y se libera en una trompa de Falopio. La liberación de un óvulo se llama ovulación.

Después de la ovulación, el óvulo liberado viaja a través de la trompa de Falopio en su camino hacia el útero. Es durante este viaje por la trompa de Falopio que el óvulo se puede combinar con una célula reproductora masculina, llamada esperma o espermatozoide. Si un espermatozoide se une al óvulo, decimos que el óvulo ha sido fecundado, lo que también significa que la mujer está embarazada.

Durante el mes, el útero ha formado una capa suave de sangre y tejido en preparación para recibir un óvulo fertilizado. Un óvulo fertilizado se adherirá a la pared del útero, donde estará protegido y nutrido a medida que se convierta en un bebé.

**Ella:** Algunas de las chicas de nuestra clase han tenido su primer período y otras no.

**Emily:** Cada chica es diferente. Cada chica comienza en un momento diferente; cuando su cuerpo esté listo. ¡Déjame contarte cómo funciona!

La mayoría de las chicas comienzan su período aproximadamente 2 años después del desarrollo de sus senos y después del crecimiento del vello corporal. Esto es lo que sucede:

Si el óvulo de una mujer no es fertilizado por el espermatozoide de un hombre, no se adhiere a la pared del útero. En cambio, el revestimiento interior acumulado se disuelve y se desliza fuera de la pared del útero. Luego, durante un período de tres a siete días, la sangre y el tejido del revestimiento y el óvulo salen del cuerpo a través de la vagina. Al mismo tiempo, un nuevo óvulo está madurando en un ovario y el proceso comienza de nuevo. Este proceso se llama menstruación y los días durante los cuales ocurre se llaman período menstrual.

Al principio, es posible que tu período menstrual no sea regular, pero eventualmente, puede esperar menstruar durante aproximadamente tres a siete días cada 26 a 32 días. Cada niña es diferente y cada niña tiene su propio ciclo. Estas diferencias son completamente normales. Es muy importante respetar el hecho de que cada niña comienza su período en un momento diferente. Estar ahí para sus amigas, cuando comiencen su período o cuando estén esperando y preguntándose.

**Ella:** ¿Estabas asustada cuando te vino tu primer período?

**Emily:** Solo un poco. Mi mamá me había dicho qué esperar y yo le había hecho a la enfermera de la escuela algunas otras preguntas que tenía. Así que esto es lo que puedes esperar:

Durante la menstruación, se debe absorber el flujo de sangre. No es mucha sangre y no sale de una vez; aproximadamente 4-12 cucharaditas durante 5 a 7 días. Algunas chicas usan toallas sanitarias. Se adhieren al interior de su ropa interior con tiras autoadhesivas. Las almohadillas son cómodas y no se pueden ver a través de su ropa. Algunas niñas usan tampones para absorber

el flujo de sangre menstrual. En lugar de usarlo como una toalla sanitaria, se coloca un tampón dentro de la vagina. También puede usar protectores de bragas, que son más livianos y delgados que las toallas, justo antes de comenzar o hacia el final de su período, cuando el flujo de sangre es más ligero. Diles a tus amigas que hablen con su mamá u otra mujer adulta de confianza, como la enfermera de la escuela, sobre si las toallas sanitarias o los tampones son lo mejor para ellas. Cambia tu toalla sanitaria o tampón al menos cada cuatro horas. Los productos de higiene femenina nunca se deben tirar por los inodoros. Puede envolver los usados en papel higiénico para tirarlos a la basura o usar los contenedores que a menudo se proporcionan en los baños. Mantén tu higiene personal y báñate o dúchate todos los días.

**Ella:** ¿Recibe alguna advertencia de que tu período está a punto de comenzar?

**Emily:** ¡Esa es una pregunta muy práctica!

Algunas chicas experimentan el síndrome premenstrual, ya sabes, el PMS, unos días antes de que comience su período. Puedes sentirte un poco deprimida o notar que tus senos se sienten sensibles, tal vez algunas imperfecciones más, o una sensación de cansancio e hinchazón como si tu ropa no te quedara bien. Pero no te preocupes, todo es normal y pasará pronto. ¡Lo mejor es ESTAR PREPARADA!

Es una buena idea llevar una toalla sanitaria o un tampón en el bolso, en caso de que empieces a menstruar cuando no estás en casa. En la escuela, siempre llevo una mochila; una toalla sanitaria, un protector de bragas y un cambio de ropa interior, por si acaso. Y, en caso de emergencia, puedes utilizar papel higiénico doblado

Tu período menstrual no debería impedirte disfrutar de tus actividades habituales, incluidos los deportes, y si usas un tampón, incluso puedes ir a nadar. Muchas chicas experimentan calambres provocados por la contracción del útero. Los calambres pueden sentirse como un dolor en el estómago, la espalda baja o incluso en las piernas. Por lo general, una almohadilla térmica, un poco de ejercicio ligero o incluso un baño tibio te ayudarán a sentirte mejor. Si los calambres continúan siendo un problema, habla con un adulto, como tu mamá o la enfermera de la escuela, para obtener ayuda.

**Mamá:** Ella, ¿por qué no estás abajo con todas las otras chicas?

**Ella:** Oh, necesito que firmes esto. Estudiaremos la pubertad la semana que viene en la escuela.

**Emily:** Y solo le estoy dando los conceptos básicos de lo que necesita saber.

**Mamá:** Oh, recuerdo lo nervioso que estabas TÚ cuando llegó el momento de conocer todos esos cambios. Algunas de estas cosas son un poco difíciles de superar. Podemos hablar más sobre esto más tarde si lo deseas.

**Emily:** Solo recuerda: cada chica crece y cambia a un ritmo diferente, comienza su período en diferentes momentos.

**Mamá:** Pero todo el mundo atraviesa por esto y todo esto conduce a nuevas experiencias y nuevas aventuras.

**Hannah:** ¡Ahí estás!

**Sasha:** ¿De qué hablan?

**Ella:** Oh nada . . .

**Mamá:** Se está haciendo tarde. Recuerda, los Smith nos invitaron a una barbacoa mañana y dijeron que podías invitar a tus amigos, ¡así que DUERMAN UN POCO!

**Emily:** ¡Buenas noches muchachas!

## **Parte 2- Cambios emocionales y sociales**

**Emily:** ¡Uf! ¿Dormiste ALGO anoche?

**Andrew:** No mucho, ¡Matthew y los chicos se estaban comportando como locos!

**Emily:** ¡¡Dímelo!! ¡Ella y las chicas rebotaban en las paredes!

**AMBOS:** ¡HORMONAS!!

**Andrew:** ¡Y Matthew tenía algunas preguntas interesantes para mí!

**Emily:** ¡Lo sé! Ella me estaba preguntando todo sobre la pubertad, el crecimiento y todo eso.

**Andrew:** Sí, me hizo recordar lo INCÓMODO que era a su edad.

**Emily:** Y cohibido.

**Andrew:** Recuerdo esos tiempos. A veces era doloroso y vergonzoso y

**AMBOS:** ¡Agotador!!

**Andrew:** ¡Pero lo superamos!

**Emily:** ¡Como todo el mundo!

**Andrew:** De lo que estamos hablando aquí es IMAGEN CORPORAL.

**Emily:** Casi todo el mundo desea que haya ALGO diferente en su cuerpo.

Algunas chicas piensan que sus piernas son demasiado largas o no lo suficientemente largas; que pesan demasiado o que son demasiado delgadas. Es importante recordar que no todo el mundo crece o se desarrolla al mismo tiempo o de la misma forma.

**Andrew:** Esas imágenes glamorosas de personas que ves en películas y televisión, ¡no son exactamente reales! Las revistas, los sitios web y el entretenimiento utilizan la manipulación

digital, la aerografía, la iluminación y los efectos especiales para crear imágenes poco realistas de belleza y desarrollo corporal que pueden ejercer presión y falsas expectativas en los jóvenes.

**Emily:** Parte de crecer es estar sano y feliz con quién eres realmente y cómo te ves en realidad. ¡Respetarte a ti mismo! Tratar de desarrollar una imagen corporal positiva. Si tienes una imagen corporal positiva, probablemente te gustas y te aceptas tal como eres, incluso si no encajas en algún ideal falso de los medios.

**Andrew:** Las mismas hormonas que provocan todos estos cambios físicos también provocan algunos cambios emocionales.

**Emily:** A veces te encontrarás feliz en un momento y gruñón al siguiente. A veces puedes sentirte enojado por nada.

**Andrew:** No permitas que estos sentimientos se apoderen de tí. Recuerda que lo que está sucediendo tiene una razón física y elige reaccionar positivamente.

**Emily:** Y recuerda, que no eres el único con estos sentimientos.

**Andrew:** Si te sientes triste o enojado, confundido o frustrado ... habla con alguien como un papá, la enfermera de la escuela u otro adulto de confianza. Ellos han estado ahí / han pasado por eso, por lo cual te pueden darte consejos útiles.

**Emily:** Durante la pubertad, tu autoestima también sufre cambios. La autoestima se trata de cómo te ves a ti mismo como persona.

**Andrew:** Se trata de lo valioso y merecido que cree que eres, y de lo bien que te siente consigo mismo.

**Emily:** Sentirse bien consigo mismo puede afectar tu forma de actuar, la facilidad con la que haces amigos, cómo te lleva con tu familia y cuánto te diviertes.

**Andrew:** Recuerdo que a veces me sentía como un extraño; como si no encajara.

**Emily:** Yo sé lo que quieres decir. Recuerdo haber tenido momentos en los que sentí que todos eran geniales y en control, excepto yo.

Casi todo el mundo se siente incómodo socialmente en algún momento de su vida, especialmente durante la pubertad. ¡Todos los cambios corporales, cambios de voz, nuevos sentimientos, nueva conciencia pueden hacerte sentir como si fueras un extraterrestre en el planeta equivocado!

**Andrew:** Respira hondo, superarás esto.

Algunas buenas técnicas para ayudar con la incomodidad social son:

Se un buen oyente. Has preguntas a las personas sobre sí mismas. A la mayoría de las personas les gusta hablar de sí mismas. Y es una buena forma de averiguar quién tiene intereses como los tuyos.

**Emily:** Respeta a otras personas. No te dejes atrapar por chismes o juegos sociales. La mejor manera de hacer buenos amigos es SER un buen amigo. Di lo que quieres decir y habla sinceramente. Las personas que te aprecian por lo que realmente eres son los amigos que quieres conservar.

**Andrew:** Y si realmente te congelas en situaciones sociales, puede ser útil ensayar en tu mente lo que dirás y harás. Practica haciendo preguntas interesantes, encontrando temas sobre los que hablar; áreas de interés común. ¡Esto puede ser de gran ayuda cuando tienes uno de esos momentos de "congelación del cerebro"!

**Emily:** Durante la pubertad, casi todo el mundo se vuelve más consciente de sí mismo. Acostumbrarse a su cuerpo en crecimiento puede llevar algún tiempo.

**Andrew:** ¡Pero ser cohibido también puede significar conocerte mejor a ti mismo!

**Emily:** ¡Conoce las cosas en las que eres bueno, las cosas que te hacen sentir bien contigo mismo y las cosas que ayudan a los demás a sentirse bien consigo mismos!

**Andrew:** ¡Tus amigos, tus compañeros, son personas de tu misma edad con las que te gusta estar! Probablemente compartas algunos de los mismos intereses y experiencias. Descubrirás que estas son las personas con las que te gusta pasar el tiempo.

**Emily:** ¡Esto suele ser algo bueno! Es parte de la naturaleza humana escuchar y aprender de personas de tu edad. Y aquí es donde haces a tus mejores amigos. Es posible que descubras que pasas más tiempo con tus amigos que con tus padres y hermanos.

**Andrew:** Además de amigos cercanos, tus compañeros pueden provenir de grupos a los que perteneces, como personas de tu clase, tu grupo juvenil, equipos deportivos o un grupo de baile. Estos compañeros pueden influir en ti en la forma en que te vistes y actúas, las cosas en las que estás involucrados o las actitudes que tienes.

**Emily:** Pero a veces, se desarrollan camarillas. Una camarilla es un grupo de chicos que dejan fuera a otros chicos a propósito. A menudo están dirigidos por chicos con personalidades fuertes, que deciden quién puede y quién no puede ser parte del grupo.

**Andrew:** Las camarillas a veces intentan controlar a quiénes puedes tener como amigos. Esto no es bueno. Si uno de tus grupos de compañeros comienza a actuar de esta manera, ¡se valiente! Cambia la dinámica o cambia con quién estás pasando el rato.

**Emily:** Las personas son influenciadas por sus compañeros porque quieren encajar; ser como los amigos que admiran; hacer lo que otros están haciendo o tener lo que otros tienen.

**Andrew:** A veces, sin embargo, el estrés en tu vida puede provenir de tus compañeros.



**Emily:** La presión para hacer lo que otros están haciendo puede ser muy fuerte. Todo el mundo quiere encajar y ser aceptado.

**Andrew:** Una persona puede sentirse presionada a hacer algo solo porque otros lo están haciendo; o dicen que lo son. Cierta presión de grupo es relativamente inofensiva, como vestirse de cierta manera. Pero otra presión de grupo puede tener graves consecuencias.

**Emily:** La presión de grupo afecta a casi todo el mundo. Incluso con tus mejores amigos, a veces te encontrarás en una situación en la que tendrás que tomar una decisión difícil.

**Andrew:** Respeta y confía en tus instintos. Si la situación te incomoda, probablemente sabes que no es lo correcto.

**Emily:** Es una buena idea planificar con anticipación. ¿Cómo manejarás las situaciones de presión?

**Andrew:** Piénsalo. Aprende a decir no. Incluso ensaya lo que dirás y harás.

**Emily:** Ten preparadas algunas buenas excusas: "Tengo un gran examen el lunes" o culpa a tus padres. Di "No vale la pena todos los problemas en los que me meteré si mis padres se enteran, ¡y siempre lo descubren!"

**Andrew:** Lo más importante es descubrir quiénes son tus verdaderos amigos.

**Emily:** Lo más probable es que, si tienes una voz interior que te dice que una situación no está bien, hay otra persona que también tiene esa voz dentro de ellos.

**Andrew:** Sal con personas que tienen valores similares y que respetarán y apoyarán tus decisiones.

**Emily:** Y estar ahí para ellos cuando sean ellos los que sientan la presión de sus compañeros.

**Andrew:** Puede haber muchos tipos diferentes de presiones de grupo, pero a veces las cosas simplemente se salen de control.

**Emily:** ¡Estamos hablando de abuso! Este es un momento en el que los jóvenes están descubriendo sus fortalezas, descubriendo en qué son buenos y descubriendo cómo interactuar con los demás.

**Andrew:** ¡Desafortunadamente, algunas personas encuentran su fuerza y descubren que lo que las hace sentir bien es hacer que otras personas se sientan mal!

**Emily:** Si alguien ejerce poder sobre otra persona amenazándola o intimidándola; ¡eso es abuso!

**Andrew:** Si alguien difunde rumores, envía mensajes de texto o correos electrónicos amenazantes, publica mensajes o imágenes malignos o vergonzosos, eso es intimidación; ¡acoso cibernético!

**Emily:** Y si alguien ataca verbal o físicamente a otra persona ...

**Andrew:** ¡Eso definitivamente es abuso!

**Ambos:** Entonces, ¿qué haces si estás siendo intimidado? A continuación, se ofrecen algunos consejos:

- ¡Dile a la persona que pare! Dile directamente y con seguridad
- • Utiliza el humor: di algo divertido para desarmar la situación.
- • Aléjate. Por lo general, los acosadores te están provocando o desafiando a que discutas o pelees con ellos. **Porque vas a....**
- DECIRLE A UN ADULTO. El acoso no es solo cruel. ¡En algunos casos ES ILEGAL! Diles a tus maestros; tu director; tus padres. Lo harán PARAR.

**Emily:** Incluso si no eres la persona que estás siendo intimidada, debes decir algo o hacer algo si ves que otra persona está siendo intimidada.

**Ambos:** Nuevamente, dile a un adulto. Mientras está sucediendo, después de que termine, incluso al día siguiente. Cuéntale a un adulto de confianza lo que pasó.

- No le des una audiencia al acosador.
- No te rías, no lo apoyes.
- Anima a tus amigos a que se unan a ti para decirle alto.
- Se un amigo valiente. Si ves que alguien está siendo intimidado, animalo a que se vaya contigo.
- Se amable y hágales saber que los apoya.

**Andrew:** ¡Guau! ¡Mucho en qué pensar!

**Emily:** Hay tantas exigencias físicas y emocionales para ti durante la pubertad.

**Andrew:** Aquí hay algunas cosas que puedes hacer para asegurarte de sentirte lo mejor posible. Presta atención a lo que comes. Es una buena idea mantenerse alejado de la comida chatarra. Trata de comer alimentos saludables, incluidas frutas y verduras frescas. Y el desayuno es realmente la comida más importante del día.

**Emily:** Trata de beber menos gaseosas y más agua y leche descremada. A veces, todo ese crecimiento y cambio puede hacer que te sientas cansado. No te preocupes por estar un poco cansado. Es completamente natural. Asegúrate de dormir lo suficiente. Necesitas al menos de 8 a 9 horas cada noche.

**Andrew:** Trata de establecer una hora regular para acostarte. Anda a dormir aproximadamente a la misma hora todas las noches y trata de levantarte a la misma hora todas las mañanas. Esto ajusta tu reloj biológico y facilita irse a dormir Y levantarse.

Escucha a tu cuerpo. Cuando diga que está cansado, déjelo descansar.  
El ejercicio es importante. Si te gustan los deportes, eso es genial. Encuentra un equipo que funcione para ti.

**Emily:** Si los deportes no son lo tuyo, todavía hay muchas formas divertidas de hacer ejercicio. Incluso dar un paseo puede proporcionarte el ejercicio que necesitas. Solo 60 minutos al día, 6 veces a la semana, te harán sentir mejor, lucir mejor y tener más energía.

**Andrew:** ¡Puede haber muchas presiones en este momento de tu vida!

**Emily:** Por eso es una buena idea encontrar un adulto en quien puedas confiar, alguien con quien puedas hablar sobre tus sentimientos.

**Andrew:** Alguien que pueda responder a tus preguntas. Un padre o un cuidador especial es la mejor persona a quien acudir. Tus padres tienen mucha experiencia que pueden compartir contigo y se preocupan por tus mejores intereses.

**Emily:** Pero un consejero escolar, una enfermera o un maestro también pueden ser buenos oyentes y asesores.

**Andrew:** Crecer no siempre es fácil y algunos días pueden parecer bastante difícil.

**Emily:** Pero todos lo superan, y tú también.

**Chica:** ¿Tenemos tiempo para ir al parque?

**Chica:** ¿A qué hora empieza la película?

**Chico:** ¡Oye, tenemos que ponernos en marcha si vamos a llegar a tiempo!

**Emily:** No te preocupes - llegaremos. . .

**Andrew:** ¡Todo es parte de la trayectoria!

### *El final*

Escrito y producido por  
Bob Walkenhorst

Fotografiado por  
Larry Brewer

Narradores  
Daria LaGrand  
Cooper Scott

Elenco

Brooklyn Funk	Joseph Brown
Sawyer Nevins	Marquis Quinn
Malachi Deason	Delaney Danner
Kay Kay Jurries	Myla Wilkes
Rick Tamblyn	Lori Plank Allen

Ashley Kennedy  
Chris Anderson

Becca Stabno

Consultora educative  
Shelby Rebeck  
RN BSN MSN  
Coordinadora de Servicios de Salud  
Shawnee Mission School District

MARSHMEDIA  
Derechos de autor © MMXVI  
Reservados todos los derechos.  
No se permite la duplicación no autorizada.

[marshmedia.com](http://marshmedia.com)