

Edad: 11-18 años (MUCHACHOS)

NUTRICIÓN

Tener la mayoría de comidas junto como familia es deseable. Es un gran rato para que su niño exprese sus preocupaciones, intereses, y preocupaciones. El reloj de los niños que sus padres comen, así que fijó un buen ejemplo. Esté seguro de proporcionar los alimentos de todos los grupos de alimento y los bocados del límite los sanos.

CUIDADO DENTAL

Citas del horario para las visitas dentales anuales. Dientes del cepillo después de cada comida.

SEGURIDAD

Los accidentes son la causa del número uno de la muerte en niños. Para promover la seguridad para su niño:

1. Cada uno en el coche debe usar un cinturón de seguridad.
2. Desaliente el interés en uso de los productos y de la droga de tabaco. Enseñe a su niño NUNCA a montar en un coche con alguien que está bajo influencia de drogas o del alcohol.
3. Compruebe sus detectores de humos y extintores rutinario.

PUBERTAD

La pubertad es el tiempo en que el cuerpo de un muchacho hace cuerpo de un hombre. Es una época del gran crecimiento físico y emocional.

¿Cómo la pubertad comienza? Las hormonas son responsables de cambios en su cuerpo. Estas hormonas comienzan a trabajar en los testículos, haciéndolos producir la testosterona. La testosterona es la hormona principal que causa la mayor parte de los cambios que va un hombre joven a través.

¿Cuándo la pubertad comienza? La edad media que la pubertad del comienzo de los muchachos es alrededor 11 años del ½. Sin embargo, puede comenzar dondequiera entre 9 y 15 años de edad. Los cambios físicos tardan generalmente 3-4 años que se terminarán.

¿Cómo sé si la pubertad ha comenzado? La primera cosa que un doctor puede notar es un aumento en el tamaño de los testículos. La primera cosa que usted notará probablemente es crecimiento del pelo púbico. Al principio ella sea algunos pelos rectos. Después de una cierta hora el pelo comienza a encrespase y comienza a separarse en a triángulo-como patrón. Pronto después de que el pelo púbico comience, el pene comienza a crecer. El pene consigue al principio más de largo, y entonces conseguirá más densamente. El escroto cambia también. Cuelga más bajo y consigue más flojo.

¿Qué sucede al resto del cuerpo? La testosterona trabaja en muchas partes del cuerpo. Cerca del principio de la pubertad, el pelo crece en los axilas y usted comienza a tener olor de cuerpo. Éste es cuando es hora de comenzar a usar el desodorisante. La testosterona hace la caja de voz agrandar y su voz comienza a sonar más profunda. Puesto que tarda un rato, su voz puede pasar con un período chillón. Usted puede ser desconcertado por ella, pero recuerda que éste es algo que sucede a todos los individuos y no dura generalmente más de 6 meses. La testosterona hace los músculos conseguir más grandes y más fuertes incluso sin pesos de elevación. Hacia el final

de la pubertad, los muchachos tienen un arranque del crecimiento, creciendo a veces 4-6 pulgadas más alto en un año. Eventualmente su comienzo de la barba a crecer y usted necesita afeitarse. El pelo puede también crecer a otra parte, incluyendo el pecho, el estómago y la parte posterior.

¿Cuáles son erecciones? Los muchachos pueden conseguir erecciones (cuando el pene consigue tieso) toda su vida. Cuando usted pasa con la pubertad, usted comienza a tener erecciones más a menudo. Las erecciones son causadas por el flujo de sangre creciente en el pene. Las erecciones pueden suceder en cualquier momento. Pueden ser causadas por los pensamientos románticos o sexuales o el contacto físico (que tocan el pene). Sin embargo, durante la pubertad las erecciones pueden suceder fuera del azul. Espere que sucedan aleatoriamente. El pensamiento en un cierto tema aburrido puede ayudar a hacer que una erección va lejos en sus la propia.

¿Cuáles son sueños mojados? El término médico para un sueño mojado es emisión nocturna. Mientras que su cuerpo se está convirtiendo, su sistema reproductivo está cambiando. Las hormonas del cerebro dicen los testículos producir la esperma. Su glándula de próstata (situada entre el pene y el recto) y las vesículas seminales producen el líquido que las ayuda a alimentar la esperma. Este líquido combinado con la esperma se llama semen. El cuerpo produce millones de espermatozoides cada día. El semen se puede almacenar durante algún tiempo, pero necesita eventualmente ser lanzado. Mientras que las hormonas se están aflojando en la noche señalan al pene para tener una erección y después para lanzar el semen (eyaculación). Algunos individuos tienen sueños cuando ocurre esto. Los sueños pueden ser románticos, sexuales o ni unos ni otros. Los sueños mojados son normales. Pueden suceder algunas veces a la semana, algunas veces un mes, o quizá en absoluto. Es una parte normal de crecer. Sus padres saben que sucede, así que usted no necesita ser desconcertado por él.

¿Qué sobre el masturbación? El masturbación está tocando el pene de modo que llegue a ser erguido y después lance el semen (eyaculación). Se siente bien y puede aliviar la tensión. Por el temprano a la parte media de la pubertad, muchos muchachos comienzan a masturbación. Los muchachos pueden masturbarse varias veces al día, una vez al mes, o en absoluto. Es una manera natural explorar su cuerpo y es absolutamente normal. La gente bromea a menudo sobre él, pero es importante saber que no hay malas cosas que suceden de masturbación.

¿Cuáles son los cambios emocionales de la pubertad? La pubertad y la adolescencia es un rato complejo. Mientras que usted pasa a través de los cambios físicos de la pubertad, usted comienza a experimentar una amplia gama de sensaciones. Usted está intentando imaginar su lugar en el mundo. Usted hace más independiente y comienza a hacer cosas sin sus padres. Usted puede ser influenciado por las ideas de sus amigos y la presión de la sensación de hacer las cosas con las cuales usted no puede convenir, como usar las drogas o el alcohol. Es una época de comenzar a arreglar sus valores y de decidir a cuál correcto e incorrecto. Como parte de esto usted puede comenzar a tener impulsos sexuales fuertes. Usted puede desarrollar una atracción romántica alguien y comenzar a fechar. Usted puede sentir como usted es en amor un día y no el siguiente. Es natural tener sensaciones cambiantes. Usted puede también decidir hacer íntimo con otros. La intimidad puede incluir muchas cosas. Usted puede ser manos íntimas de la tenencia, abrazando o besándose. Usted puede también comenzar a pensar en tener sexo. Tarde el tiempo y piense con su decisión antes de que usted tenga sexo. Usted necesita pensar en los riesgos físicos y emocionales que usted tomará. Si usted decide tener sexo (cópula) o sexo oral (que besa los órganos genitales de un socio) es importante poder hablar con su socio sobre lo que usted está haciendo y los riesgos implicados. Sexual - las enfermedades transmitidas (STD) y el

embarazo pueden ser una consecuencia del tener sexo. La única manera de prevenir el embarazo 100% del tiempo es no tener sexo. Usted necesita decidir cuál es hacer cómodo y ser seguro. Usted debe utilizar los condones para prevenir los STD. Este folleto es solamente una breve introducción a la pubertad. Hay libros mucho más detallados y folletos disponibles ayudarle a entender los cambios físicos y emocionales que usted puede ir a través. Le animan a descubrir tanto cuanto sea posible. Lea los libros, la charla a los padres, los amigos y a los profesores, o compruebe hacia fuera el Internet para encontrar recursos para ayudarle a imaginar esta época dinámica de su vida.

INMUNIZACIONES

Una vacuna y un aumentador de presión meningocócicos de TDaP (tétanos, difteria, tosferina) se recomiendan en esta edad.

VISITA SIGUIENTE

Su niño debe tener chequeos bien anuales.

Premier Pediatrics • 1002 de 705 E. Marshall • Longview, Texas 75601
(903) 247-7700 • Fax: (903) 238-9185

INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA QUE SU NIÑO LEA

¿Qué sobre acné? Una porción de pubertad de que los adolescentes no tienen gusto es acné. Es una parte normal de crecimiento para arriba causada por sus hormonas cambiantes. Para algunos muchachos, el acné puede ser suave, pero para otros puede conseguir bastante malo. Usando el nonprescription una medicina es AUTORIZACIÓN si su acné es suave, pero si parece ser más serio, vea a su doctor. Un doctor puede darle una medicina más fuerte para ayudar al problema.

¿Cuál es un examen testicular? Un examen testicular es una prueba que usted puede hacer en el país para comprobar para saber si hay el cáncer testicular. Se recomienda que usted hace el examen cada mes. La mejor época de hacer el examen está durante o derecho después de que un baño/una ducha. El agua caliente relaja la piel de su escroto y hace el examen más fácil. Compruebe sus testículos uno a la vez. Manos del uso uno o ambos. Coloque su índice y dedos medios debajo de un testículo con su pulgar en tapa. Ruede suavemente el testículo entre el pulgar y los dedos. Sienta para cualesquiera terrones o topetón en o alrededor del testículo. Repita en el otro lado. Es normal que un testículo sea más grande que el otro. Si usted siente cualesquiera terrones o topetones anormales, esté seguro de decir sus padres y/o a su doctor.

¿Cómo hablo con mis padres? A veces durante pubertad, los adolescentes pueden sentir distanciados de sus padres. Los padres pueden sentir la misma manera y pueden ser el hablar incómodo con su adolescente sobre ediciones íntimas. Usted necesita entender que su cultura, música y estilos de la ropa sean diferentes que qué utilizan a sus padres. Sus padres no pueden sentir en tacto con su mundo, sino que quieren realmente entender con lo que usted está pasando. Intente dejarlos en su vida y explicar a ellos de lo que usted tiene gusto y no tiene gusto. Esté abierto cuando hacen un esfuerzo para hablar con usted sobre cosas personales tales como sexo, drogas y amistades. Puede ser apenas tan duro que los padres discutan estos asuntos

como está para usted. Si usted siente como sus padres no está cubriendo sus necesidades, hable con ellas sobre él y pregúnteles si usted puede pasar el tiempo junto. Llanura profunda, quieren verdad el mejor para usted. Los padres son en última instancia su mejor recurso y ayuda más fuerte. ¡Déles una oportunidad!