



Cuidarse

DUDAS FRECUENTES

Mi cuerpo está cambiando ¿por qué?

En esta edad tu cuerpo cambia, cada uno a su ritmo. Además de cambios en el cuerpo es normal sentir otros cambios: tener más vergüenza, preocuparte más por tu cuerpo y por estar guapo o guapa... ¡es algo que a todos nos pasa!. Acéptate como eres: ¡tienes muchas cualidades!.

Estoy harta de los granos ¿por qué me salen?

Los granos salen porque tu cuerpo cambia y produce más grasa. Son muy normales a tu edad. Ten paciencia, terminan desapareciendo. Si sale un grano: no lo toques, podrías infectarte toda la cara y dejar cicatriz. Si lo haces desinféctalo muy bien. Cuídate la cara todos los días: mañana y noche limpia la cara con productos suaves. Usa una crema que no te dé grasa (OIL FREE). Si usas tónico mejor que no lleve alcohol. Usa siempre protector solar. Si no mejora consulta al dermatólogo (médico especialista de la piel).

Cuando tengo examen estudio por la noche

No dormir de noche puede hacer que te levantes peor y con nervios. Eso puede desconcentrarte en los exámenes y olvidarte. Duerme entre 7 y 8 horas.

www.jovensordo.org

Estás en Mi cuerpo > Cuidarse



A veces no me apetece hacer nada ¿me pasa algo?

Tener ganas solo de estar sentado sin hacer nada es muy normal a esta edad. Intenta distraerte: ir a la asociación, mirar la tv, hacer deporte, leer un libro o un cómic... ¡Descubre tus aficiones!.

¿Cuándo hay que ir al dentista?

Una vez al año. Y más veces si tienes algún problema (encías que sangran, dolor, etc.)

¿Por qué es necesario hacer ejercicio?

Montar en bici, patinar, ir a nadar, correr, subir las escaleras, caminar... Si haces ejercicio te sientes mejor, duermes mejor, te relajas, etc. En muchos polideportivos públicos tienes descuentos por ser persona sorda.

¿Qué es eso de la dieta mediterránea?

No es una dieta, es una forma sana de comer: con muchas verduras, frutas, pescados, legumbres, carne, etc. Esta forma de comer es la mejor para sentirse lleno de energía.

¿Cuándo hay que ir al ginecólogo?

Tienes que ir: si has mantenido relaciones por primera vez, si tienes retrasos con la regla, dolor, infección, si tienes picores, si aparece un líquido blanco que huele mal, si crees que puedes estar embarazada o si quieres informarte sobre algún método anticonceptivo.

www.jovensordo.org

Estás en Mi cuerpo > Cuidarse



¿Cómo es un desayuno ideal?

El desayuno ideal tiene que tener: fruta (zumo natural o fruta); leche, yogur o queso fresco; cereales, tostadas o galletas integrales. Si te gustan mucho los alimentos como el huevo, el jamón o los embutidos el desayuno es el mejor momento para comerlos: te darán energía para todo el día. Y a media mañana pan con queso, frutos secos o una manzana. Los bollos mejor solo de vez en cuando.

¿Es malo hacerse tatuajes y piercings?

Con estas recomendaciones no tiene por qué ser malo. Primero piénsalo bien: los tatuajes son para siempre y los piercings te dejarán el agujero. Decide la parte del cuerpo: hay partes más dolorosas, hay zonas poco recomendables si te quedas embarazada (final de la espalda: es donde ponen la anestesia para dar a luz). Hazlo con un profesional: con experiencia y que use **agujas nuevas** siempre. Cúralo bien, tal y como te digan.

¿Cuándo hay que ducharse y cuándo echarse desodorante?

Hay que ducharse todos los días. Elige tu momento: por la mañana o por la noche. Puedes volverte a duchar: si vas al gimnasio, si hace mucho calor o si has sudado mucho. Usa un desodorante que no te irrite después de la ducha.

Prestar especial cuidado en las zonas íntimas

El lavado debe ser con la ducha diaria y en otras ocasiones como cuando estés incómoda, cuando tienes la regla y antes y después de mantener relaciones. Siempre sécate muy bien para evitar infecciones. **Chicas:** Lávatelo siempre empezando desde la vagina hacia el ano para evitar infecciones.

www.jovensordo.org

Estás en Mi cuerpo > Cuidarse



Tengo mucho pelo en las piernas, ¿cuál es la mejor forma de depilarse?

A esta edad aparece pelo en las axilas, piernas, inglés... Si quieres depilarte puedes hacerlo de varias formas: teñir, cera caliente o fría, crema depilatoria, cuchillas de afeitar (pero crece más rápido) y el láser: hazlo solo en centros médicos. A veces los pelos se enquistan y aparecen granos dolorosos (golondrinos). No te los toques. En la farmacia venden cremas para que no se infecten.

¿SABÍAS QUE...

EL CUERPO DE LAS CHICAS EN LA ADOLESCENCIA

La vagina se vuelve más gruesa. Los pechos empiezan a crecer, se destacan los pezones. Sale el vello púbico: pelo duro y rizado alrededor de la vagina e ingles, a veces hasta los muslos. Sale pelo por las axilas, brazos y piernas, a veces también por la cara y el pecho. El cuerpo se redondea: más grasa. Aparece la primera menstruación (regla). A algunas chicas les sale acné (granos en la cara y espalda).

EL CUERPO DE LOS CHICOS EN LA ADOLESCENCIA

El pene aumenta y se oscurece. Los testículos se vuelven más grandes. Sale el vello púbico: pelo duro y rizado alrededor del pene y de los testículos. Sale pelo por la cara, cuello, axilas, pecho, espalda, piernas. Se desarrollan los músculos. Empiezan las erecciones, sobre todo de noche: cuando el pene se pone duro y a veces sale semen. A veces aparece el acné (granos en la cara y espalda).

www.jovensordo.org

Estás en Mi cuerpo > Cuidarse



CURIOSIDADES

¿Es normal tener un testículo más grande que el otro? ¿Es normal tener un pecho más grande que el otro? ¡SÍ! Es normal que tanto el pecho como los testículos crezca uno antes que el otro. Poco a poco se van igualando.

¡ GUAPA ! ¡ GUAPO !

Mírate en el espejo: seguro que hay algo que te gusta. Si es el pelo cuídatelo y llévalo limpio, si es tu sonrisa limpia tus dientes... Fíjate en los colores que te quedan bien, prueba la ropa roja o azul, le quedan bien a la mayoría.

¡Aprende a descubrir todo lo bueno que tienes!

DORMIR PARA ESTAR BIEN

Si duermes poco...tendrás ojeras, estarás con nervios y con mal humor, te costará concentrarte, se te olvidan las ideas, la piel se estropea, etc.

PARA DORMIR BIEN

Evita el té o el café por la tarde. Evita ver películas violentas/suspense antes de dormir. Siestas solo de 20-30 minutos. Evita estar con el ordenador antes de dormir (la luz te puede despertar). Sigue un horario: despertarse y acostarse más o menos a la misma hora. No hacer mucho ejercicio antes de dormir.

LAS DROGAS

El tabaco, el alcohol, la marihuana, la cocaína, etc. son malas para la salud. ¡Así de claro!

www.jovensordo.org

Estás en Mi cuerpo > Cuidarse



¡ MENTIRAS !

Comer bien significa no comer nunca hamburguesas, patatas fritas...

Es mentira porque.... comer bien significa comer variado. No tienes que eliminar los bollos, las hamburguesas o las patatas fritas, solo comerlos de vez en cuando.

Para cuidarse hay que ir al gimnasio...

Es mentira porque... caminar, subir escaleras, correr... es ejercicio que puedes hacer cada día.

Con la regla es malo ducharse...

Es mentira porque... es bueno ducharse y además es necesario para evitar olores.

Con los piercings o los tatuajes puedes coger enfermedades como el SIDA...

Es mentira porque... si te lo haces en centros autorizados para piercings o tatuajes donde usen agujas nuevas siempre y material esterilizado no tienes ninguna posibilidad de coger enfermedades

Si te echas crema solar no te pones moreno...

Es mentira porque... lo que hacen las cremas solares es protegerte, te pondrás moreno despacio pero sin quemarte.

www.jovensordo.org

Estás en Mi cuerpo > Cuidarse