

xogamos?

CULTIVANDO CORPO E MENTE

XOGAMOS?

CREANDO ESTILOS DE VIDA
SAUDABLES



A PUBERDADE

<<ETAPA NA QUE SE PRODUCE A MADURACIÓN SEXUAL. DÁSE ENTRE OS 8 E OS 15 ANOS>>

A puberdade é definida como a fase na vida das persoas nas que remata a infancia e comezan a desenvolverse os caracteres sexuais, a maduración corporal e iníciase así a conformación do corpo adulto. É a primeira fase da etapa adolescente, e nela prodúcense numerosos cambios a nivel físico, hormonal e mental. Nas nenas adoita acontecer entre os 8 e os 14 anos, e nos nenos; entre os 9 e os 15.

Os principais cambios físicos que se producen son diferentes segundo o sexo.

Nas mulleres o primeiro cambio adoita ser o crecemento progresivo dos peitos, para logo ir aparecendo pelo na pube e nas axilas. Por último, a aparición da primeira regra.

Nos homes a primeira evidencia é o crecemento dos testículos, logo a aparición de pelo na pube e nas axilas, e por último; o crecemento do pene. Durante ese tempo de crecemento aparecen as primeiras exaculacións e máis adiante prodúcese o cambio de voz.



Outros cambios físicos que se producen en ambos sexos son: o aumento de peso e talla, a aparición de pelo corporal, o acne, o aumento da sudoración traendo consigo un forte olor corporal debido á acción hormonal. Ademais destes cambios físicos, a nivel psicolóxico tamén se dan moitos cambios que cómpre ter en conta e que veremos máis adiante.

CAMBIOS PSICOLÓXICOS



Como vimos antes, na puberdade iníciase a unha velocidade alta moitos cambios a nivel físico: crecemos, aparece o pelo corporal, aumentamos de peso, a voz cambia, os peitos e o pene medran...

Todos estes cambios non acontecen só fisicamente, senón tamén a nivel psicolóxico e hormonal.

Os cambios físicos son fáciles de percibir e, sabendo que é algo que lle pasa a toda a poboación antes ou despois, pódese afrontar con naturalidade. Pero, que pasa cando notamos cambios no noso humor, no xeito de comportarnos cos que nos rodean, cos gustos ou as preferencias?

Estes cambios non son tan sinxelos de asumir ou entender cando acontecen tan de prisa e afectan á esfera emocional.

A isto xúntase a aparición de complexos: para uns por pasar a ser moi alta ou moi pequeno, a outros polo peso, polo acne e por unha variedade enorme de factores.

Por iso é moi importante comprender que o corpo nesta idade cambia, e tardará un tempo en establecerse. Nese espazo de tempo, débese tratar de fornecer bos lazos de amizade, tratar con respecto e comprensión os cambios dos demais, e apoiar e buscar apoio cando se precise.

Outra das características desta etapa é a busca de máis autonomía, e, ó mesmo tempo, é o momento no que os vínculos amistosos ocupan un primeiro plano. Estes feitos non son un problema, senón unha oportunidade. Pero para iso debemos ter claros os nosos valores e principios e actuar sempre co "Respecto" como base.

Sentimentos como a tristeza, a rabia, a euforia...faranse máis intensos nesta etapa, na que, por riba de todo debemos querernos e aceptar a transición con naturalidade, para superalo co maior dos éxitos.

A HIXIENE CORPORAL



Na adolescencia o corpo sofre numerosos cambios e transformacións que conlevan unha maior sudoración e olores máis fortes.

Ademais; a pel actúa como barreira ante posibles infeccións, e co aumento da suor, o po e a calor, proliferan microorganismos que a poden danar.

Todo isto fai necesario que a hixiene corporal sexa primordial sempre, pero especialmente nesta etapa.

CONSELLOS PARA UN BO CUIDADO CORPORAL

- Comer ben, sobre todo froita e verduras.
- Beber moita auga.
- Realizar exercicio físico polo menos 3 días á semana.
- Descansar entre 9 e 11 horas diarias.
- Ducharse ou asearse todos os días, lavando todas as partes do corpo, especialmente as que máis sudan.
- Cortar e limpar as uñas frecuentemente.
- Usar roupa limpa e non apertada.
- Cepillar os dentes despois de cada comida.
- Lavar e cepillar o pelo coa frecuencia axeitada para que estea limpo e san.

HIXIENE DENTAL

As persoas expertas na materia de saúde alertan da importancia dunha axeitada hixiene buco-dental para evitar caries e infeccións. Estas non só afectarían ós dentes e á boca, senón que poden chegar a influír tamén nos procesos de alimentación, en infeccións máis graves, na linguaxe e tamén na autoestima.

Os dentes primarios (dentes de leite) son reemplazados completamente arredor dos 12 anos, e ó contrario do que popularmente se cría, a súa hixiene inflúe sobre os dentes definitivos.

Por iso é primordial que nos concienciemos dende ben pequenos no seu coidado e hixiene.

CONSELLOS PARA CEPILLAR BEN OS DENTES

Debemos cepillar os dentes despois de cada comida, e, sobre todo antes de ir para a cama. O cepillado de dentes debe facerse primeiro dende a enxiva ata o borde, tanto pola parte interna coma pola externa. Despois cepillamos en círculos as moas pola parte superior (por onde mastigamos). Por último debemos facer un arrastre co cepillo dende a parte do dente que se une coa enxiva cara afora, para evitar infeccións nas mesmas.

O cepillado debe durar un mínimo de 2 minutos para que sexa completo.

