

# Contenido

## Cresco

Los cambios

He aquí la pubertad

¿Por qué todos estos cambios?

Las hormonas

página 7

página 8

página 10

página 12

página 19

## Si eres una chica...

Los pechos

El vello

Genitales externos

¿Por qué se produce la menstruación?

Higiene íntima

página 21

página 22

página 26

página 28

página 29

página 32

## ¡Varones!

Poluciones nocturnas

Higiene íntima

La masturbación

página 33

página 36

página 37

página 38

## Cuidarse...

Alimentos

Cuidados

Higiene

página 41

página 42

página 44

página 46

## Palabras finales

página 47