

Always Changing y creciendo

Todo lo que necesitas saber sobre la pubertad



Old Spice

always

Índice

Haga clic en el número de página para ir directamente a esa página.

DE NIÑO A HOMBRE, ¡QUÉ VIAJE!

Tu cuerpo está cambiando

Pubertad: ¿por qué los chicos y las chicas comienzan a cambiar?	4
Cambios corporales que les suceden a los chicos y a las chicas	5
¿Cómo enfrentar estos cambios?	6

Cambios en el sistema reproductor

Sistema reproductor masculino	10
Preguntas frecuentes	12
Sistema reproductor femenino	13
Qué es la menstruación	13

Cómo mantenerse seguro y saludable

¡Tu cerebro también cambia!	14
Decisiones saludables	18
Mantente activo	19
Duerme bien	19
Mantente seguro	20

Relaciones saludables

Descubrir nuevos sentimientos	21
Recibir ayuda de los demás	22

Más información

De niño a hombre

¡Un período muy importante en tu vida!

Eres un chico en crecimiento que se convertirá en un hombre fuerte e independiente. La pubertad es un período emocionante y lleno de cambios en la forma que te ves y también en la forma que te sientes.

La pubertad puede comenzar a los 9 años de edad para algunos chicos o a los 14 para otros. La pubertad es una serie de cambios que atraviesa tu cuerpo a medida que creces. Puede ser un período confuso. ¡Pero no te preocupes! Estos

cambios son completamente normales y naturales y les suceden a todos los chicos.

El objetivo de esta guía es explicarte qué esperar y ayudarte a estar más relajado y seguro. La guía incluye consejos útiles de expertos.

También es útil hablar sobre la pubertad. Pídele a uno de tus padres o a un adulto en quien confíes que te dé consejos y aclare tus dudas. Ellos han pasado por esto también, así que pueden ayudar.

¡Comencemos!

Puedes pedir a uno de tus padres o a tu tutor que completen el siguiente texto:

Yo, _____, he revisado con mi hijo el material de orientación sobre la pubertad de Always Changing y creciendo. Comprendo que es posible que él tenga más preguntas y acepto ser de ayuda para que él resuelva sus dudas.

Firma del padre o madre: _____

Firma del estudiante: _____

Tu cuerpo está cambiando

Pubertad

La pubertad es un período de cambios físicos y emocionales que suceden cuando los chicos maduran y crecen. Estos cambios son normales, ¡son señal de que eres saludable y todos los chicos y chicas los experimentan!

Normalmente comienzan antes en el caso de las chicas (entre los 7 y los 12 años de edad) que en el de los chicos (entre los 9 y los 14 años de edad). Pero ten en cuenta que el momento en que comienza la pubertad es diferente para todos. ¡Tu momento es el momento adecuado para ti!

Entonces, ¿por qué cambiamos todos?

La pubertad sucede simplemente para preparar tu cuerpo para la reproducción. Durante la pubertad, dos partes del cerebro, llamadas hipotálamo y glándula pituitaria, comienzan a producir más hormonas.

Las hormonas son sustancias químicas que actúan como mensajeros en el cuerpo y hacen que haya cambios. Algunas hormonas harán que tus huesos sean más largos, otras guiarán el desarrollo de tu cerebro o los cambios en tu sistema reproductor.

¿Sabías que...? Los chicos y chicas producen las mismas hormonas solo que en diferentes niveles. Los chicos tienen más testosterona y las chicas más estrógeno. ¡Esa es una de las cosas que nos hace diferentes!



Cambios durante la pubertad

Ahora que ya sabes por qué suceden los cambios, veamos qué cambios atraviesan los niños durante la pubertad.

Hombre

- Pueden crecerle senos
- La voz cambia y se hace más grave
- La nuez de Adán se hace más grande
- Los hombros crecen y el cuerpo se vuelve más musculoso
- Puede comenzar a crecer vello en el pecho
- Crecen el pene y los testículos

Mujer

- Los senos empiezan a crecer
- Comienza a aparecer flujo vaginal
- Las caderas y muslos se ensanchan
- Pueden cambiar los labios vaginales



Ambos

- Las emociones y los sentimientos pueden parecer más intensos
- El desarrollo cerebral mejora la forma de pensar y entender las cosas
- Pueden aparecer nuevos sentimientos de atracción
- Aumenta la estatura
- La piel se vuelve más grasosa y pueden aparecer espinillas
- Aumenta la sudoración y el cuerpo desarrolla su propio olor
- Comienza a crecerle vello corporal: rostro, axilas, piernas y zona púbica



Estos cambios pueden ser difíciles para muchas personas, así que es conveniente apoyarnos unos a otros tanto como sea posible en esta etapa de la vida.

¿Cómo enfrentar estos cambios?

Con todos estos cambios, es importante aprender a mantener tu cuerpo saludable. Ahora que estás creciendo, es hora de comenzar a desarrollar tus propios hábitos saludables.

Cuidado de la piel

Conforme la piel de tu rostro se hace más grasosa, es posible que comiences a tener espinillas, puntos negros o acné. Tener acné no significa que no seas limpio o que hayas hecho algo mal. La mayoría de las veces, el acné está relacionado con tus nuevas hormonas que causan la grasa extra, y también es genético. ¡La buena noticia es que tener una rutina regular de cuidado de la piel te puede ayudar!

3 Pasos para una piel mejor

- 1. Limpiar:** para ayudar a deshacerse de la suciedad y la grasa diarias de tu rostro, lávalo dos veces por día con un jabón suave o un limpiador. Puede ser medicado o no. Limpia en profundidad con un limpiador que contenga ácido salicílico. (Busca "ácido salicílico" entre los ingredientes activos en la parte trasera del envase).
- 2. Prevenir:** para ayudar a prevenir que los poros se tapen, usa productos con ácido salicílico en todo tu rostro. Asegúrate de humectar después de cada limpieza para que tu piel se mantenga hidratada.
- 3. Tratar:** para ayudar a eliminar las espinillas rápidamente, usa productos con peróxido de benzoilo para destapar los poros.

Qué hacer y qué no hacer

- Sigue una dieta saludable y asegúrate de hacer ejercicio con regularidad y de dormir bien.
- No te aprietes ninguna espinilla; ¡hacerlo puede dejar cicatrices e incluso causar más acné!
- No frotes tu piel con fuerza. Esto podría extender el acné o empeorarlo.

Cuidado de la sonrisa

Parte de mantenerte saludable es asegurarte de mantener tus dientes limpios. Asegúrate de lavarlos correctamente cada mañana y cada noche con una buena pasta de dientes y un cepillo de cerdas suaves.



La pasta dental ayuda a luchar contra las caries, fortalece el esmalte dental y refresca el aliento. También deberías usar hilo dental entre los dientes todos los días, y el enjuague bucal puede ayudar a llegar a lugares a los que el cepillado podría no haber llegado.

Cuidado del cabello

La pubertad puede hacer que tu cabello se vuelva más graso, más grueso, más áspero, incluso con más rulos o más lacio. Algunos chicos necesitan lavarse el cabello con más frecuencia y algunos no. Lo importante es adquirir una rutina para cuidar tu cabello y cuero cabelludo.

1. Lava con champú

Un buen champú limpia tu cabello al eliminar la acumulación de depósitos, tales como suciedad, sebo y productos para peinar. ¡También puede protegerlo de daños y nutrirlo!

2. Aplica acondicionador

La función del acondicionador es desenredar tu cabello y hacer que sea más fácil de manejar. También lo mantiene humectado y lo protege de daños.



Sudoración y olor corporal Patrocinado por *Old Spice*

Todo el mundo suda o transpira. Se trata de una función normal e importante, ya que ayuda a regular la temperatura corporal. Pero una vez que llegas a la pubertad, el sudor también puede causar mal olor en el cuerpo. Tu cuerpo, de hecho, tiene dos tipos diferentes de glándulas sudoríparas. Las glándulas ecrinas funcionan desde el nacimiento y producen transpiración transparente y sin olor. Pero una vez que llegas a la pubertad, tus glándulas apocrinas se activan y producen el tipo de sudor que puede tener mal olor cuando entra en contacto con las bacterias de tu piel. Son estas glándulas apocrinas las que se activan cuando estás en situaciones estresantes.

Destructores del mal olor corporal

Lávate con jabón con frecuencia, al menos una vez al día, y especialmente después de hacer actividad física. Asegúrate de lavarte bien las axilas. Ponte desodorante o antisudoral al menos una vez al día.

¿Cuál es la diferencia entre el desodorante y el antisudoral?

El desodorante básicamente perfume que oculta o disimula el olor de tu cuerpo. **El antisudoral** ayuda a evitar la formación del olor del cuerpo al reducir la sudoración. Ambos vienen en diferentes estilos y fragancias y comúnmente se combinan en un solo producto. Habla con uno de tus padres sobre cómo elegir el mejor producto para ti.



Vello corporal

Durante la pubertad, un vello más grueso y oscuro comienza a aparecer en muchos lugares nuevos, como las piernas, las axilas, el pecho y en la zona púbica. Tener vello corporal es normal y natural. Puede que algunas personas decidan eliminarlo y puede que otras no.

Es posible que también notes que comienza a crecer vello sobre el labio superior y en el mentón y tal vez quieras comenzar a recortarlo o rasurarte. Antes de rasurarte, habla con alguien como tu papá, tu tutor o un familiar; pide consejos y tu propia rasuradora. Al comienzo, podría no ser necesario rasurarte muy seguido, pero con el tiempo, cuando el vello crezca más rápido y se vuelva más grueso, puedes comenzar a rasurarte con más regularidad, incluso todos los días. Como con la mayoría de las cosas, ¡cuanto más te rasures, mejor lo harás!



Recuerda: el vello facial es diferente para todos, ¡y eso es normal!

Senos

Tal vez creas que solo a las chicas les crecen los senos durante la pubertad, pero muchos chicos presentan cierto grado de crecimiento de los senos también, ¡y es normal! Por lo general solamente consiste en un leve agrandamiento del área del pezón y un ligero crecimiento de los senos. En los chicos en los que sucede esto, casi siempre desaparece en un período de 6 meses a 1 año aproximadamente.

Cambios en el sistema reproductor

Los cambios más significativos que suceden durante la pubertad son los cambios en nuestros órganos reproductores.

¿Qué les sucede a los chicos?

En la pubertad, los chicos comienzan a producir más andrógenos (hormonas reproductivas), especialmente testosterona, la cual causa muchos de los cambios masculinos durante la pubertad y hace que el pene y los testículos crezcan.

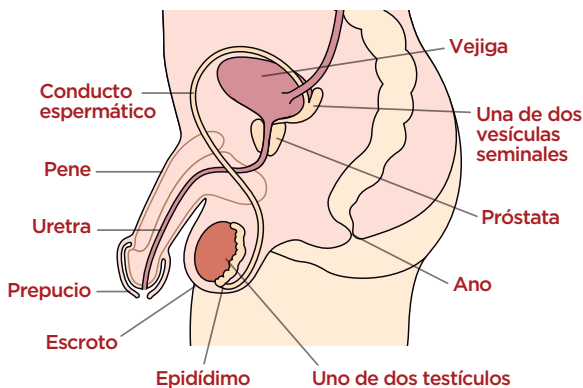
Conforme aumenta la testosterona, los chicos comienzan a tener más erecciones, que es cuando el pene se pone duro y erguido al llenarse de sangre. Durante la pubertad, la mayoría de las erecciones suceden de forma aleatoria, a menudo sin ningún motivo.

Con el tiempo, los testículos comienzan a producir la célula reproductora masculina, llamada espermatozoide. Esta es la célula que puede fertilizar un óvulo femenino para crear un embarazo.

Recuerda: solo porque tu cuerpo produzca espermatozoides no significa que tengas que empezar a pensar en convertirte en papá.



Sistema reproductor masculino



Preguntas más frecuentes

¿Dejan de tener erecciones los hombres cuando son mayores?

No. Los varones saludables de todas las edades, desde bebés hasta hombres viejos, pueden tener erecciones. Estas suceden con más frecuencia durante y después de la pubertad.

¿Importa el tamaño del pene?

¡Para nada! Los penes varían en tamaño y forma de persona a persona, pero no tanto como podrías creer. Recuerda que el tamaño del pene no tiene nada que ver con tu hombría o con tu posibilidad de convertirte en padre (si eso es lo que deseas algún día).

¿Qué es la circuncisión?

Es un pequeño procedimiento quirúrgico, generalmente realizado después de nacer, que remueve todo o parte del prepucio del pene. Por lo general, la circuncisión no se considera necesaria desde el punto de vista médico, pero puede realizarse por razones religiosas o culturales o porque hace más fácil mantener el pene limpio. Para ayudar a prevenir el crecimiento de bacterias, los chicos y los hombres que no están circuncidados deben lavarse debajo del prepucio todos los días. Recuerda: circuncidado o no, el pene funciona igual.

¿Qué son los sueños húmedos?

A veces puedes eyacular cuando estás dormido. Esto se llama emisión nocturna, más conocida como "sueño húmedo". Generalmente suceden sin afectar el sueño; es posible que simplemente notes que tus pijamas o sábanas están húmedas o pegajosas cuando despiertes. Esto es algo por lo cual no tienes que preocuparte la mayoría de los muchachos los tienen. Los experimentarás con menos frecuencia después de que tu cuerpo haya pasado por la pubertad, ya que cuando crezcas tendrás más control sobre tu cuerpo.

Cambios en el sistema reproductor

¿Qué les sucede a las chicas?

Durante la pubertad, las chicas comienzan a producir más estrógeno y progesterona. El estrógeno hace que sus órganos reproductivos crezcan, maduren y se preparen para comenzar el ciclo menstrual. Es una etapa muy normal, saludable y positiva del proceso de crecer. El ciclo menstrual prepara el cuerpo para el embarazo. La mayoría de las veces un óvulo sin fecundar se da en el recubrimiento del útero, el cual se desprenderá y dejará el cuerpo en forma de menstruación. Los periodos son una señal de que el cuerpo está sano y bien.

¿Cómo hacen las chicas para controlar sus periodos?

Solo a modo informativo y en caso de que alguna vez necesites comprar uno para una chica, estos son los productos que las chicas pueden usar durante sus periodos. Absorben o contienen la sangre menstrual.

Protección durante el periodo	Uso dentro o fuera del cuerpo	Desechable o reutilizable
 TOALLAS	Fuera	Ambos
 TAMPONES	Dentro	Desechable
 COPAS	Dentro	Reutilizable
 ROPA INTERIOR MENSTRUAL	Fuera	Reutilizable

Síndrome premenstrual y cólicos

Aproximadamente una semana antes del periodo, el nivel de hormonas de las chicas sube y baja de manera muy significativa. Estas fluctuaciones pueden cambiar la forma en que se sienten las chicas. Los síntomas físicos y emocionales que suceden se conocen como síndrome premenstrual (SPM). Estos son completamente normales y afectan a la mayoría de las mujeres en algún momento de sus vidas. Las chicas también tienen cólicos justo antes o durante su período. Estos suceden cuando el músculo del útero se contrae para poder expulsar el recubrimiento a través de la vagina.

Cómo mantenerse seguro y saludable

¡Tu cerebro también cambia!

Mientras los cambios en el cuerpo son obvios, ¡hay muchos cambios que suceden también en tu cerebro! Estás desarrollando emociones nuevas y más intensas, y estos cambios pueden afectar tu confianza. Estos cambios son normales y tú tienes el poder de decidir escuchar las cosas negativas o enfocarte en las positivas.

Fortalece el poder de tu cerebro y adopta una mentalidad de crecimiento

Tu cerebro es como un músculo, por lo que necesitas ejercitarlo. Cuando te enfrentas a retos y practicas hasta superarlos, las neuronas de tu cerebro crean conexiones nuevas y más fuertes. Y al fortalecer tu cerebro, fortaleces también tus habilidades. La mentalidad de crecimiento es la creencia de que tu mente puede crecer y cambiar con la práctica. Comienza a entrenar con la siguiente tabla.

Mentalidad de crecimiento		Mentalidad fija	
DESAFIARTE	Acepta los desafíos		Evita las oportunidades
ENFRENTAR LAS CRÍTICAS	Aprende de los comentarios que recibes		Ignora los comentarios útiles
HACER EL ESFUERZO	Ve el esfuerzo como una clave para el éxito		Ve el esfuerzo como algo inútil
SUPERAR LOS OBSTÁCULOS	Un mal paso es un paso hacia adelante		Un mal paso es una razón para rendirse
CUANDO LOS DEMÁS TIENEN ÉXITO	Encuentra inspiración en el desempeño de los demás		Te sientes amenazado y vencido

Arriégate y sigue adelante

Recuerda: solamente fracasas de verdad cuando ni siquiera lo intentas, así que asume riesgos positivos. Puede dar miedo y ser difícil y, bueno, arriesgado. ¡También puede ser emocionante, divertido y gratificante!

Estos son algunos consejos para asumir riesgos positivos:

- **¡No tengas miedo de fracasar!** ¡Si fracasas, úsalo como oportunidad para aprender, para hacerte más fuerte y para seguir adelante!
- **Inténtalo una, y otra** y otra vez. Debes saber que a veces hay que seguir practicando e intentando de nuevas maneras si quieres mejorar.
- **Recuerda todas las cosas que has logrado** en el pasado. Puede ayudarte a mantenerte positivo cuando sientes que no puedes hacer algo.
- **Divide los proyectos grandes** en pasos más pequeños y manejables.
- **Todos tenemos fortalezas**, enfoca tu atención en las tuyas. ¡Esto te ayudará a sentirte más seguro y te dará energía!



Palabras poderosas para ayudarte

Las palabras pueden tener un impacto tanto positivo como negativo. La buena noticia es que cambiar las palabras que usas puede cambiar tu mundo. Ensayá estas palabras:

Y. Cuando te felicitas a ti mismo, es fácil añadir "pero" y disminuir tu éxito. Intenta decir "y" en su lugar. En lugar de decir "soy muy bueno en geometría, pero todavía tengo una B", trata de decir "y estoy mejorando cada semana".

SÍ PUEDO. ¿Alguna vez has dicho cosas como "seguramente voy a reprobado este examen, me equivoqué en tantas preguntas"? Deja de decir cosas negativas y piensa cómo puedes estudiar más y mejorar para la próxima.

¡TODAVÍA!
"Todavía" es una palabra muy poderosa. Puedes usarla para acordarte de que aunque no lo has logrado aún, lo harás.



Tomar buenas decisiones

Probablemente, comienzas a obtener mayor libertad en la escuela y en casa, ¡y quizás también más responsabilidades! Como resultado, tomarás más decisiones por ti mismo ahora que cuando eras más joven. Necesitarás evaluar y comprender todos los factores que influyen en tu vida, como tus amigos, tus padres, tus maestros y las cosas que ves en los medios y que lees en Internet.

Por momentos, puede ser difícil saber qué pensar y cómo actuar. Aprender a tomar la decisión correcta para TI es una parte importante de crecer. Es fácil meterse en situaciones difíciles cuando no tomas algo de tiempo para pensar acerca de tus decisiones.

Recuerda: la habilidad de tomar buenas decisiones se aprende, ¡nadie nace con ella!

Búsqueda de la solución I-D-E-A-L

IDENTIFICA el problema

DESCRIBE todas las posibles maneras de resolver el problema

EVALÚA todas las soluciones posibles

ACTÚA de acuerdo con una de las soluciones y pruébala

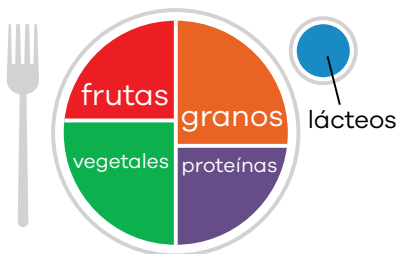
LOGRA aprender si tu solución resuelve el problema efectivamente

Decisiones saludables

Come bien

Cuidarte también significa que debes darle a tu cuerpo la energía y los nutrientes que necesita. Cuando creces, como sucede durante la pubertad, necesitas mucha energía y la mayoría proviene de la comida que comes. Es por eso que es muy importante que te asegures de comer una dieta saludable y balanceada.

Así es como se ve una comida saludable:



Algunos consejos:

- **Come regularmente** y no omitas el desayuno. Las caídas de energía pueden hacer que te sientas irritado.
- **Haz que la comida saludable sea divertida**, ¡prueba frutas y vegetales nuevos cada semana!
- **Ayuda con la compra de comestibles** y prueba elegir alimentos saludables que crees que te gustarán.
- **Intenta cocinar** y prepara algo para toda la familia.
- **Come bocadillos saludables**; si comes bocadillos muy salados o dulces, hazlo con moderación.
- Si tienes ganas de comer algo dulce, **prueba con un licuado de frutas** lleno de deliciosos azúcares naturales.

Mantente activo

¡Ser físicamente activo mediante la práctica de deportes u otras actividades físicas te ayudará a mantener tu cuerpo saludable y a aumentar tus niveles de energía! La clave para disfrutarlo es elegir algo que te guste, como bailar tus canciones favoritas, jugar como portero en un equipo de fútbol o desafiar a tus hermanos a correr carreras. La clave para disfrutar una actividad es elegir algo que te guste.

Duerme bien

Dormir bien es parte esencial de ser saludable y feliz. En promedio necesitas de 8 a 10 horas de sueño cada noche.

Tu cuerpo necesita dormir por estos motivos:

- Para recuperarse y rejuvenecer
- Para que crezcan los músculos
- Para reparar tejidos
- Para almacenar todos los pensamientos del día
- Para aumentar tu capacidad de aprendizaje y de prestar atención
- Dormir lo suficiente también puede ayudarte a prevenir el sobrepeso y reduce las probabilidades de que padezcas diabetes



Consejos para dormir lo suficiente:

- Lleva un horario regular de sueño
- Evita ver y usar pantallas (por ejemplo, la televisión y el teléfono) una hora antes de dormir
- Duerme en un colchón cómodo con una almohada cómoda
- Haz ejercicio todos los días

Visita al médico

El cuidado de tu salud es importante, por lo que debes asegurarte de visitar a tu médico o dentista de manera regular. La buena salud comienza con el cuidado proactivo, así que recuerda programar tus controles anuales.

Mantente seguro

Durante la pubertad experimentarás tantos cambios que todo parecerá posible, y eso es fantástico. Solo recuerda mantenerte seguro.

- **Di no a las drogas:** sean ilegales o no, estas pueden afectar tu cerebro y pueden provocar daños a largo plazo.
- **Trata a todos con respeto:** nadie debe ser agresivo con los demás.
 - Detente y piensa antes de decir o hacer algo hiriente.
 - Si alguien te está acosando, habla con alguien y pide al agresor que deje de hacerlo. Si hablar con alguien es demasiado difícil, aléjate y pide ayuda a un adulto.
 - Habla con un adulto de confianza. No te guardes tus sentimientos. Un adulto podrá ayudarte a diseñar un plan para mejorar tu situación.
 - Si crees que has acosado a alguien en el pasado, pide disculpas. Todos se sentirán mejor.
- **Usa Internet y las redes sociales de manera segura, responsable y positiva.** Si bien son excelentes formas de buscar información y de conectarte con los demás, también tienen desventajas. Habla con tus padres, tutores o con un adulto de confianza para aprender cómo utilizarlas de la mejor manera y sigue estos consejos clave:
 - Ten cuidado con lo que compartes. Aquello que pongas en línea se quedará allí para siempre.
 - No te sientas presionado a hacer nada en línea.
 - Ten en cuenta que las redes sociales no siempre son la vida real.
 - No digas chismes en línea, ya que pueden difundirse fácilmente.

Relaciones saludables

Cuidar de las personas que te rodean

Durante la pubertad, todos atraviesan cambios que pueden ser difíciles de enfrentar. Cuida a los demás y habla con un adulto de confianza si te preocupa alguno de tus amigos.

Descubrir nuevos sentimientos

En este momento particular de tu vida en el que tu cuerpo está generando muchas hormonas, es posible que empieces a experimentar nuevos sentimientos. Algunos de estos sentimientos podrían hacer que sientas curiosidad acerca de tu sexualidad y es bueno recordar que esta curiosidad es totalmente normal.

Intimidación personal

Debido a que las hormonas pueden hacer que las personas sientan curiosidad acerca de sus nuevos sentimientos, algunos pueden comenzar a explorar partes íntimas de su cuerpo, especialmente el área genital. Eso no está bien ni mal, pero es personal y debe hacerse en privado.

Sentimientos íntimos hacia otras personas

Es posible que también comiences a ver a otras personas como más que amigos, y que comiences a sentir nuevos sentimientos y enamoramientos. ¡Esto es completamente normal!

Solo recuerda tener presente que las otras personas quizá no sientan lo mismo que tú, y es importante respetar las decisiones personales de los demás.



Continúa la conversación

Hablar con tus amigos y familiares sobre tus sentimientos y preguntas durante la pubertad puede ayudarles a entenderte mejor y a apoyarte.

No sientas que tienes que enfrentar todo tú solo. Pídeles a tus padres o a un adulto en quien confíes que te dé consejos y aclare tus dudas. Ellos también lo vivieron, así que tendrán muchos buenos consejos.

Para ayudarte a comenzar la conversación, sigue estos consejos:

Keep it casual: Find a time when you typically talk with your parents, and use it to discuss the things you've learned in this guide. You might want to ask them what it was like when they were younger and experienced puberty.



Hazlo de manera informal:

Busca un momento en el que hables normalmente con tus padres y aprovéchalo para hablar sobre lo que has aprendido con esta guía. Quizá quieras preguntarles cómo fue cuando ellos eran jóvenes y vivieron la pubertad.

Escríbelo: A veces ayuda escribir las preguntas que tienes, así puedes asegurarte de obtener todas las respuestas.

Sé directo: Respira profundamente y diles cómo te sientes. ¡Lo más probable es que ellos también hayan experimentado sentimientos similares en algún momento de sus vidas!

Dónde encontrar más información



Comienza una conversación con tus padres, maestros u otros adultos de confianza.



Visita y suscríbete a los canales de YouTube de **Old Spice** y **Always** para obtener más información y consejos.



Visita **OldSpice.com** y **Always.com** para obtener más información.

Cortesía de:

Old Spice | *always*