

<https://www.fhi360.org/sites/default/files/media/documents/My%20Changing%20Body%20-%20Fertility%20Awareness%20for%20Young%20People%20%28Spanish%29.pdf>

## Pubertad: Mi cuerpo y yo.

**Primarios:** Constituidos por los aparatos reproductores.

**Secundarios:** Rasgos que diferencian a hombres y mujeres.

### Cambios físicos asociados a la pubertad:

**Hombres:** Voz grave, desarrollo muscular, barba, vello corporal.

**Mujeres:** Voz aguda, vello en pubis y axilas, crecen las mamas y se ensanchan las caderas.

**Cambios en el comportamiento asociados a la pubertad:** Enfadarse con facilidad, amor.

### ¿Qué es la pubertad?

La pubertad es una época en la que ocurren cambios físicos en el cuerpo del niño y de la niña: crecen en tamaño y altura, se desarrollan los órganos genitales y comienza a crecer vello en lugares nuevos del cuerpo.

Durante la pubertad, la niña pasa a estar en condiciones físicas de quedar embarazada, y el varón está en condiciones físicas de dejar embarazada a una mujer.

### ¿Por qué se produce la pubertad?

El cuerpo produce nuevas sustancias químicas, llamadas hormonas, que inducen a su desarrollo y ocasionan cambios que convierten a los jóvenes en adultos.

### ¿Cuándo empieza la pubertad y cuánto dura?

Normalmente, los cambios en la pubertad empiezan entre los ocho y 13 años en las niñas, y entre los 10 y 15 años en los varones, si bien hay algunos jóvenes que

empiezan antes o después. Cada persona es algo diferente y todos tienen su propio ritmo en el inicio y finalización. Durante esta etapa, que dura de 2 a 5 años, los jóvenes experimentan grandes cambios en su desarrollo. Algunas personas crecen de cuatro a más pulgadas en un año. Este crecimiento natural en los adolescentes es la última vez que el cuerpo se estira en altura. Cuando termina el período de desarrollo, los jóvenes habrán alcanzado su altura de adultos.

### ¿Cómo cambian nuestros cuerpos?

#### Tamaño de los varones y los órganos sexuales.

Los hombros de los varones se ensanchan y sus cuerpos se vuelven más musculosos. Es probable que algunas partes del cuerpo (especialmente las manos y piernas) crezcan más que otras. Muchos varones sufren molestos dolores típicos del crecimiento en sus brazos y piernas, dado que los huesos crecen más rápidamente que los músculos y éstos no pueden seguirle el ritmo.

Algunos varones empiezan a tener una especie de inflamación debajo de sus tetillas, marcando el inicio del crecimiento del pecho. Ello se debe a las hormonas que circulan por el cuerpo y, por lo general, desaparecen con el tiempo.

Durante la pubertad, los varones empiezan a tener erecciones y eyaculación como resultado de sueños eróticos. Observarán otros cambios también, como por ejemplo se les alargará y ensanchará el pene, así como los testículos se agrandarán.

#### Tamaño de las mujeres y los órganos sexuales

El cuerpo de la mujer se redondea más y se torna más femenino. Suben de peso, especialmente en las caderas, y se desarrollan sus senos, empezando por un poco de inflamación debajo de los pezones. Podría suceder que uno de los senos se desarrolle más rápidamente que el otro, pero se igualarán con el tiempo.

Las mujeres observarán un aumento de la grasa del cuerpo y, a veces, algunas molestias debajo de los pezones a medida que vayan creciendo los senos; ello es normal. Subir de peso es algo que forma parte del desarrollo femenino y no es bueno para la salud que las niñas empiecen a hacer dieta para impedir de alguna manera este aumento normal del peso.

Alrededor de uno a dos años después de que los senos de la mujer comienzan a desarrollarse, se produce el primer ciclo menstrual, otro indicio de que la pubertad sigue avanzando. Ello implica que las hormonas de la pubertad están cumpliendo su función.

Las mujeres podrían observar o sentir un líquido blanco o transparente proveniente de la vagina. Ello no indica que les sucede algo malo, sino que es otra indicación de los cambios del cuerpo y de las hormonas.

### Cabello o vello

Uno de los primeros indicios de la pubertad es el vello que crece donde antes no había. Les crecerá vello en las axilas y en el pubis (alrededor de los órganos genitales). Al principio será disperso y escaso. Posteriormente se tornará más largo, grueso, pesado y oscuro. Eventualmente, los jóvenes también empezarán a tener vello en sus caras y senos.

### Piel

El acné (los granitos o las manchas) comienza a aparecer al principio de la pubertad, por lo general, la situación mejora o desaparece al final de esta. Los jóvenes deben lavarse la cara todos los días con agua y jabón para mantener la piel bien limpia.

### Sudor

Podría desarrollarse un nuevo olor en las axilas (debajo de los brazos) y en otras partes del cuerpo. Se trata de los olores típicos del cuerpo y todos los tienen. Las

hormonas de la pubertad afectan las glándulas sebáceas de la dermis (o piel), las que a su vez producen sustancias químicas que tienen un olor fuerte. Es necesario bañarse o lavarse todos los días para reducir este olor, además de usar desodorante.

### Voz

Los niños observarán que se les “quiebra” la voz y que a la larga se les torna más profunda. La voz de la niña se torna un poco más profunda también. Este fenómeno de quebrarse la voz de los niños se acaba a medida que van madurando.

### Emociones

Durante la pubertad, es probable que los jóvenes se sientan un poco más sensibles o que se enfaden con más facilidad. Los cambios del cuerpo y el aspecto exterior constituyen uno de los aspectos que produce mayor ansiedad a los jóvenes. Es muy común que pierdan la paciencia más de lo habitual y que se enojen con mayor facilidad con sus amigos y familiares. Es común sentirse triste o deprimido a veces. Los jóvenes deben hablar con adultos en quienes confíen sobre estos sentimientos de enfado, tristeza o depresión que pudieran tener.

### Sentimientos sexuales

Durante la pubertad, es normal prestar mayor atención al sexo opuesto y sentirse más sensual en general. En los niños, el principal indicio de sentimientos sexuales es la erección del pene. En las niñas, es el flujo de la vagina. Los sentimientos sexuales pueden provenir de la lectura de una novela romántica, o de pensar en algún amigo o amiga. Es normal tener sentimientos sexuales y no hay por qué sentirse culpable al respecto. No obstante, actuar en respuesta a tales sentimientos es algo que implica mucha responsabilidad y es mejor esperar hasta que uno sea más grande.