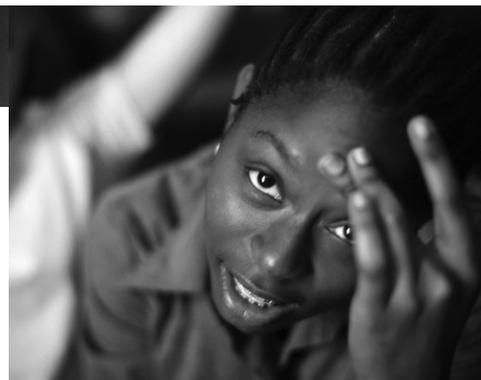


la pubertad: una época de grandes cambios... estemos o no listos para ellos

(puberty—ready or not expect some big changes)



La pubertad es una época en tu vida en la que tu cuerpo comienza a cambiar de niño o niña a persona adulta. ¡Habrá momentos en que sentirás que tu cuerpo está completamente fuera de control! Tus brazos, piernas, manos y pies podrían crecer más rápido que el resto de tu cuerpo. Podrías hasta sentirte un poco más torpe que de costumbre.

Si te comparas con tus amigos o amigas, es posible que te sientas demasiado alto, demasiado bajito, demasiado gordo o demasiado flaco. Quizás te sientas consciente de estos cambios, pero es muy posible que tus amigos también se sientan así.

Todo el mundo pasa por la pubertad, pero no siempre al mismo tiempo o exactamente del mismo modo. En general, esto es lo que puedes esperar que te pase.

¿Cuándo?

No hay un momento “específico” para que comience la pubertad. Sin embargo, las niñas comienzan un poco antes que los niños, por lo general entre los 8 y los 13 años de edad. En los niños la pubertad suele comenzar entre los 10 y los 14 años de edad.

¿Qué está pasando?

Unas sustancias químicas llamadas hormonas provocarán muchos cambios en tu cuerpo.

¡Senos!

Niñas. El primer signo de la pubertad en la mayoría de las niñas es el desarrollo de los senos, que son unas protuberancias pequeñas y sensibles debajo de cada uno de tus pezones. La sensibilidad o el dolor que sientes desaparecerá a medida que tus senos crezcan. No te preocupes si uno de tus senos crece más rápido que el otro. Para cuando tus senos estén totalmente desarrollados, lo más seguro es que tengan el mismo tamaño.

Cuando tus senos crezcan, quizás quieras **comenzar a usar un sostén**. Hay niñas que esperan esto con emoción. Otras pueden sentirse avergonzadas, especialmente si son las primeras de sus amigas en necesitar un sostén. Haz lo que te parezca más cómodo.

Niños. Durante la pubertad, los niños también pueden tener un poco de hinchazón debajo de los pezones. Si esto te ocurre, quizás creas que te están saliendo senos. **No te preocupes: esto no te va a pasar.** Esta hinchazón es muy común y es solo temporal. Pero si esto te preocupa mucho, habla con tu pediatra.

¿Más pelo? ¿Dónde?

Niñas y niños: Durante la pubertad, **comienza a salir un pelo suave o vello** en el área púbica (el área entre tus piernas y alrededor de los genitales: la vagina o el pene.) Este pelo se volverá más grueso y rizado. También podrías notar que te ha salido pelo en las axilas y en las piernas. A los niños les puede salir pelo en la cara o el pecho. **Afeitarse** es una decisión personal. Si te afeitas, recuerda que debes usar tu propia navaja de afeitar limpia o afeitadora eléctrica.

¡Acné!

Niñas y niños.

Otro cambio que ocurre durante la pubertad es que tu piel se vuelve más **grasosa** y puedes empezar a sudar más. Esto se debe a que tus glándulas también están creciendo. Es importante que te bañes todos los días para mantener la piel limpia. La mayoría de las personas usan un desodorante o antitranspirante para mantener el olor y la humedad bajo control. **No te sorprendas** si te salen granitos en la cara a pesar de lavártela todos los días. A esto se le llama acné y es algo normal durante esta época en que el nivel de tus hormonas es alto. A casi **todos los adolescentes les sale acné** en uno u otro momento. Sin importar si tu caso de acné es leve o severo, **hay cosas que puedes hacer para controlarlo**. Si quieres más información sobre cómo controlar el acné, habla con tu pediatra.

Curvas y músculos

Niñas. A medida que pasas por la pubertad, crecerás en estatura, tus caderas se volverán más anchas y tu cintura se volverá más pequeña. Tu cuerpo también comenzará a acumular grasa en el vientre, las nalgas y las piernas. **Esto es normal** y le da a tu cuerpo las curvas propias de la mujer.

Niños. A medida que pasas por la pubertad, **crecerás en estatura**, tus hombros se volverán más anchos y conforme tus músculos **crecen**, tu peso aumentará.

A veces el peso que se aumenta durante la pubertad hace que tanto niños como niñas se sientan tan incómodos con su aspecto que traten de perder peso ya sea vomitando, dejando de comer

o tomando medicinas. Ésta no es una forma saludable de bajar de peso y puede hacer que te enfermes seriamente. Si te sientes así, o has tratado alguna de esas formas para perder peso, por favor habla con tus padres o con tu pediatra.

¿Importa el tamaño?

Niños. Durante la pubertad, el pene y los testículos se vuelven más grandes. También hay un incremento en las **hormonas sexuales**. Es posible que notes que tienes erecciones (cuando el pene se pone tieso y duro) más a menudo que antes. **Esto es normal**. Aunque te sientas un poquito **avergonzado**, trata de recordar que a menos que atraigas la atención hacia tu pene, la mayoría de las personas no se darán cuenta de tu erección. **Recuerda también que** el tamaño de tu pene no tiene nada que ver con la hombría o la función sexual.

Sueños húmedos

Niños. Durante la pubertad, tus testículos comienzan a producir esperma. Esto significa que durante una erección, puedes llegar a eyacular. Esto es cuando el semen (compuesto por el esperma y otros fluidos) sale a través del pene. Esto te puede pasar estando dormido. Al despertarte puedes notar que tus sábanas o tu pijama están mojados. A esto se le llama una emisión nocturna o “sueño húmedo”. Esto es normal e irá pasando a medida que crezcas.

Períodos

Niñas. Tu **ciclo menstrual** o “período” comienza durante la pubertad. La mayoría de las niñas comienzan a tener períodos de dos a dos años y medio a partir de que les comenzaron a crecer los senos (entre los 10 y los 16 años de edad). Durante la pubertad, tus ovarios comienzan a liberar óvulos. Si un óvulo se conecta con el esperma del pene de un hombre (fertilización), crecerá dentro de tu útero y se formará un bebé. Como preparación para esto, una gruesa capa de tejido y células de sangre se acumulan en tu útero. Si el óvulo no se conecta con un esperma, el cuerpo no necesita estos tejidos y células. Entonces se convierten en un fluido con aspecto de sangre que sale por tu vagina. Tu período es la expulsión mensual de este fluido de tu cuerpo. Una niña que **ha comenzado a tener periodos es capaz de quedar embarazada**, aun cuando no tenga un período cada mes.

Necesitarás usar algún tipo de toalla sanitaria y/o tampones para absorber este fluido y evitar que se ensucie tu ropa. La mayoría de los períodos duran de 3 a 7 días. **El tener el período no significa que tengas que evitar ninguna de tus actividades normales** como nadar, montar a caballo o participar en clases de gimnasia. El ejercicio hasta puede ayudarte a aliviar los dolores y otras molestias que puedas sentir durante tu período menstrual.

¿Cambios de voz?

Niños. Tu voz se volverá más grave o profunda, pero esto no ocurrirá de la noche a la mañana. Suele comenzar con episodios donde se te quiebra la voz. A medida que creces, estos altibajos se acabarán y tu voz permanecerá en el nivel más ronco.

Nuevos sentimientos

Además de todos los cambios físicos que experimentarás durante la pubertad, también hay muchos **cambios emocionales**. Por ejemplo, es posible que comience a importarte más lo que otras personas piensen de ti porque **quieres gustarles y que te acepten**. Tus relaciones con los demás pueden comenzar a cambiar. Algunas se volverán más importantes y otras menos importantes. Comenzarás a **separarte de tus padres** y a identificarte con otras personas de tu edad. Es posible que comiences a **tomar decisiones** que podrán afectarte por el resto de tu vida.

A veces es posible que no te guste la **atención** de tus padres y de otros adultos, pero ellos también están tratando de ajustarse a los cambios por los que tú estás pasando. Muchos adolescentes sienten que sus padres no los entienden: **éste es un sentimiento normal**. Casi siempre es mejor hacerles saber (de un modo cortés) cómo te sientes y hablar con ellos de la situación. También es normal que te **enojes más fácilmente** y que sientas que nadie se preocupa por ti. **Habla de tus sentimientos** con tus papás, con otro adulto de confianza o con tu pediatra. Te sorprenderás de lo bien que te sentirás.

Sexo y sexualidad

Durante esta época, muchos jóvenes también toman conciencia de su lado **femenino** o **masculino**. Una mirada, una mano que te toque o tan sólo pensar en alguien, podrían hacer que **tu corazón lata más rápido** y que sientas un **cosquilleo** y una sensación cálida por todo el cuerpo. El hablar con tus padres o con tu pediatra es un buen modo de obtener información y saber cómo te están afectando estos cambios.

Quizás te hagas estas preguntas...

- ¿Cuándo debo comenzar a salir con alguien?
- ¿En qué momento **es correcto** besarse?
- ¿Es correcto masturbarse (estimular tus genitales para obtener placer sexual)?
- ¿Hasta dónde debo llegar sexualmente?
- ¿Cuándo estaré listo para tener relaciones sexuales?
- El tener sexo, ¿ayudará en mi relación de pareja?
- ¿Es el sexo oral realmente sexo?

Algunas respuestas...

La masturbación **es normal** y no te hará daño. Muchos chicos y chicas se masturban y muchos no. Sin embargo, el decidir volverte sexualmente activo puede **causarte mucha confusión**. Por un lado escuchas todas las advertencias y peligros de tener sexo. Por el otro lado, las películas de cine, los programas de televisión, las revistas y hasta las canciones parecen decirte que el tener sexo es lo correcto.

El hecho es que las relaciones sexuales son parte de la vida, y como muchas otras cosas, **pueden ser buenas o malas**. Todo depende de ti y de las decisiones que tomes. Piensa por ejemplo en las citas. Si tu y un amigo sienten que están listos para comenzar a salir en pareja y tus padres están de acuerdo, es correcto hacerlo. Quizás esto te lleve

a tener una relación más seria. Pero si alguno de los dos quiere dejar de **salir con el otro en plan de pareja**, es importante no lastimar los sentimientos de la otra persona. Traten de **ser honestos** entre sí. Después de una ruptura ambos pueden estar tristes o enojados, pero el seguir con las actividades normales y hablar con un adulto de confianza resulta de mucha ayuda.

El tener un acercamiento físico con alguien que te gusta también **es correcto**. Quizás se tomen de las manos, se abracen y besen, pero **esto no tiene por qué llevar a tener sexo**. La decisión de tener relaciones sexuales es una de las decisiones más importantes que tomarás en tu vida. Hay buenos consejos al respecto en un folleto titulado *Tomando la decisión de esperar* que te puede dar tu pediatra. ¿Por qué no **tomar las cosas con calma** y pensarlo un poco? Habla con tus padres acerca de los valores familiares. **Esperar** a tener sexo hasta que seas mayor, tengas una relación seria y seas capaz de **aceptar las responsabilidades** que vienen con esto, es una gran idea. Además, así podrás evitar quedar embarazada, embarazar a alguien o contraer una enfermedad mortal. **Solo hay un modo de evitar** el embarazo y las infecciones relacionadas con las relaciones sexuales y **eso es no teniendo relaciones sexuales**. Y recuerda que el sexo oral es una relación sexual. No tendrás que preocuparte del embarazo con el sexo oral, pero sí tendrás que preocuparte de infecciones venereas como el herpes, la gonorrea y el VIH (el virus que causa el SIDA).

Sin embargo, si decides tener relaciones sexuales, habla con tu pediatra acerca del tipo de control natal que es mejor para ti y cómo deberás **protegerte** contra enfermedades de transmisión sexual.

Cuídate

A medida que te vuelves mayor, habrá muchas decisiones que tendrás que tomar para **conservar tu salud**. **El comer bien, hacer ejercicio y descansar lo suficiente** son medidas importantes durante la pubertad puesto que tu cuerpo está pasando por muchos cambios. También es importante **sentirte bien contigo mismo** y con las decisiones que tomes. Siempre que tengas preguntas acerca de tu salud o de tus sentimientos, no temas compartirlas con tus padres y tu pediatra.

De parte de su médico

Las personas que aparecen fotografiadas en esta publicación son modelos profesionales. No tienen ninguna relación con el tema presentado. Cualquier caracterización que estén representando, es ficticia.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.