



## **Guía de Aprendizaje Orientación Unidad I: Crecimiento Personal.**

### **TEXTO INFORMATIVO** **Lee atentamente junto a tu familia.**



### **¿Qué es la pubertad y Adolescencia?**

Sí, la palabra es un poco rara - pero ¿qué es la pubertad? Pubertad es el nombre que se le da a la época en la que comienzas a desarrollarte y cuando tu cuerpo pasa por cambios que te convierten de niño en adulto. Estamos hablando de asuntos como las niñas desarrollando senos y los niños comenzando a parecer más como los hombres. Durante la pubertad tu cuerpo crece con más rapidez que en ninguna otra época de tu vida, excepto cuando eras un bebé.

Es importante conocer los cambios de la pubertad antes que comiencen a ocurrir. De esa manera, sabrás lo que debes esperar. También es importante recordar que todos pasamos por estos cambios. No importa donde vivas, que seas niño o niña, que te guste el helado de vainilla o el de chocolate; vas a pasar por esos cambios. No existen dos personas completamente iguales, pero lo que sí tenemos en común es que todos pasamos por la pubertad y adolescencia.

#### **El momento del cambio:**

Por lo general, la pubertad comienza entre los ocho y 13 años de edad en las niñas, y entre los 9 y 15 años de edad en los niños. Algunos comienzan antes o después de esas edades, y los adolescentes pueden comenzar a ver cambios relacionados con la pubertad en cualquier momento durante esos años. Esto puede ayudar a explicar por qué algunos de tus amigos todavía parecen niños mientras que otros parecen más adultos.

Una de las primeras señales de pubertad es el crecimiento de vello donde no había anteriormente. Los niños y las niñas notan que les ha comenzado a crecer vello debajo de los brazos y en el pubis (alrededor del área de los órganos genitales). Al principio el vello es claro y escaso. Después, según pasan por la pubertad, el vello es más largo, más espeso, más rizado y más oscuro. Eventualmente, a los niños les comienza a crecer vello en la cara.

Cuando tu cuerpo comienza la pubertad, tu glándula pituitaria (una glándula en forma de guisante situada en la parte inferior del cerebro) comienza a segregar unas hormonas especiales. Dependiendo de si eres un niño o una niña, esas hormonas trabajan en diferentes partes del cuerpo.

En los niños, las hormonas viajan por la sangre hacia los testículos, las glándulas en forma de huevos situados en el escroto (saco que cuelga debajo del pene) y les hace comenzar a fabricar

testosterona y semen. La testosterona es la hormona que produce la mayoría de los cambios en el cuerpo de los niños durante la pubertad.

En las niñas, las hormonas se dirigen hacia sus dos ovarios. Los ovarios contienen huevos que las niñas han tenido en su cuerpo desde su nacimiento. Estas hormonas hacen que los ovarios comiencen a fabricar otra hormona, llamada estrógeno. Juntas, estas hormonas preparan el cuerpo de la niña para comenzar la menstruación y poder quedar embarazadas en el futuro.

### **El cuerpo se forma.**

Durante la pubertad, los hombros de los niños se ensanchan y el cuerpo se vuelve más musculoso. Si notan un pequeño crecimiento en las tetillas no deben preocuparse. Eso es normal y desaparecen en la mayoría de los niños cuando terminan de pasar la época de la pubertad. La voz cambia, suena rajada hasta que se vuelve más profunda; el pene crece y se ensancha, y los testículos se agrandan. Todos estos cambios significan que el cuerpo está desarrollándose como es debido durante la pubertad.

Las niñas tienen más curvas en el cuerpo. Aumentan de peso en las caderas y se les desarrollan los senos, comenzando con una pequeña inflamación debajo de los pezones. Aunque algunas veces un seno crece con más rapidez que el otro, en la mayoría de los casos se emparejan. Las niñas comienzan a usar sostenes (ajustadores), especialmente si participan en deportes o clases de ejercicios. Con todo este crecimiento y desarrollo, las niñas ven que engordan - lo cual es normal. Cuando la niña se convierte en mujer es normal que suba de peso y no es saludable que se ponga a dieta para detener el proceso normal del aumento de peso. Algunas niñas se preocupan por el peso. Si eres una de ellas, habla con tus padres o tu médico.

Las niñas se preguntan: ¿Cuándo tendré el primer período? Usualmente, eso sucede entre 18 meses y dos años después que comienzan a desarrollar los senos. La menstruación (ciclo mensual) es cuando sale sangre por la vagina. Aunque esto suena alarmante, es perfectamente normal y significa que la niña está creciendo y que su cuerpo se está preparando para tener un bebé en el futuro.

### **Dándole la cara a los cambios**

Durante la pubertad, todas esas hormonas trabajando en tu cuerpo te causan acné (granitos). Por lo general, esos granitos salen cuando comienza la pubertad, y es posible que los tengas durante la adolescencia. Los granitos pueden salir en la cara, en la parte superior de la espalda o la parte superior del pecho. Para controlarlos, debes mantener la piel limpia. Tu médico también puede darte sugerencias para eliminar el acné. La buena noticia es que el acné generalmente desaparece o mejora mucho al terminar la adolescencia.

### **Los cambios te puedes hacer sentir extraño**

De la misma manera que las hormonas cambian el exterior de tu cuerpo, pueden cambiar tu interior. Durante la pubertad puedes sentirte confuso o sentir emociones fuertes que jamás habías sentido. Puedes notar que te encuentras demasiado sensible o te enfadas fácilmente. Algunos adolescentes pierden la paciencia más a menudo y se enfadan con sus amistades y familiares. También puedes sentir ansiedad por los cambios en tu cuerpo.

Algunas veces es difícil controlar estas nuevas emociones. Es importante saber que al mismo tiempo que tu cuerpo se va ajustando a las nuevas hormonas, tu mente también lo está haciendo. Trata de recordar que las personas no están tratando de herir tus sentimientos o enfadarte a propósito. Posiblemente no es culpa de tu familia o amigos - lo que sucede es que tu mente está tratando de adaptarse a la pubertad.

Es posible que también tengas nuevos sentimientos sobre el sexo que te confunden y que sientas estímulos sexuales que nunca habías sentido anteriormente. Y probablemente tendrás muchas preguntas. Al tener hormonas de adulto, eres responsable de lo que haces con tu cuerpo. Por eso es importante que tengas respuestas a estas preguntas.

Es fácil sentirse apenado o nervioso cuando se habla del sexo; pero es necesario tener la información correcta. Algunos adolescentes hablan con sus padres sobre el sexo y ellos contestan sus preguntas. Pero si no te sientes cómodo hablando con ellos sobre el sexo, hay muchas otras personas con quienes puedes hablar; por ejemplo, tu médico, la enfermera de la escuela, un maestro, un consejero escolar o cualquier adulto con quien te sientas cómodo hablando.

### **Distintas maneras de desarrollarse**

**Todos nos diferenciamos de los demás; por lo tanto, no todos nos desarrollamos de la misma manera.** Cada uno de nosotros pasamos por la pubertad a nuestro propio paso. Tal vez algunas de tus amigas ya tengan curvas y tú no. Puede ser que a tu amigo ya le haya cambiado la voz y tú piensas que la tuya todavía suena añorada. O, estas cansada de oír que eres la niña más alta de tu clase, o el único niño que necesita afeitarse. En algunos casos, los adolescentes que comienzan a desarrollarse muy temprano o muy tarde necesitan ser examinados o tratados. Si esto te preocupa, habla con tus padres o con tu médico sobre la posibilidad de pedir una cita para que te examine.

Con el tiempo, todos alcanzan a los demás y las diferencias entre tú y tus amigos se emparejan. Hasta que llegue ese momento, no te desespere. ¡La pubertad puede ser muy desconcertante!

### **Para Observar y aprender:**

Video para complementar el estudio. Debes pinchar con el mouse o computador con el botón derecho y apretar en el enlace o link del video y luego apretar **“abrir hipervínculo”**. Así podrán ver el video desde YouTube. Si se les hace difícil puede colocar en YouTube **“QUE OCURRE CUANDO LLEGAS A LA PUBERTAD”** y así obtener el video.

<https://www.youtube.com/watch?v=HpkrkuWIOgA>

YouTube<sup>CL</sup>

pubertad y adolescencia chile

Página principal

Tendencias

Suscripciones

Biblioteca

Historial

Tus videos

Compras 1

**El Cuerpo Adolescente**  
vfguillermo • 51.278 visualizaciones • hace 11 años  
Este video habla sobre la constitución sexual en la adolescencia, la masturbación, la angustia y los cambios en el cuerpo.  
9:52

**Qué ocurre realmente cuando llegas a la pubertad**  
GENIAL • 1,3 M visualizaciones • hace 1 año  
Cómo lidiar con la pubertad? Acné. Enamoramientos. Cambios de humor. suficientemente duro, en el ...  
8:55

ESTE ES EL VIDEO