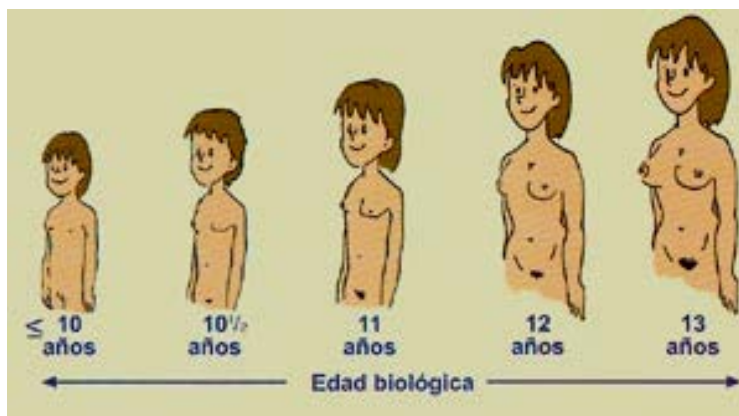


Los NIÑOS(AS) y la PUBERTAD

Una gran cantidad de cambios sucede a medida que crecen, sobre todo al llegar a la pubertad, el nombre para el momento en que su cuerpo comienza a desarrollarse y cambiar. Las niñas comienzan a desarrollar senos y obtener sus períodos - signos que están creciendo en las mujeres.



Pero, ¿cómo hacen los chicos saben que están creciendo en los hombres? Vamos a averiguar.

Para un chico, que no es sólo un evento o señal de que estás creciendo. Hay un montón de ellos, incluyendo su cuerpo cada vez más grande, su voz cambia, y el pelo brotando por todas partes. La mayoría de los niños comienzan la pubertad entre las edades de 9 y 14. Sin embargo, tenga en cuenta que la pubertad comienza cuando el cuerpo de un niño está listo, y todo el mundo crece a su propio ritmo.

Estas son algunas de las preguntas que los niños tienen.



¿Por qué son las muchachas más alta que yo?

Usted puede haber notado que algunas de las chicas que conoces son más altas que los chicos. Pero probablemente te has dado cuenta que de los adultos que conoces, la mayoría de los hombres son más altos que las mujeres. ¿Qué está pasando?

Bueno, las chicas tienen una ventaja en la pubertad - y el crecimiento más alto - porque suelen comenzar estos cambios entre las edades de 8 y 13. La mayoría de los niños, por otro lado, no

comenzará hasta que entre las edades de 9 y 14. Así es por eso que las niñas suelen ser más altos que los niños durante ese tiempo.

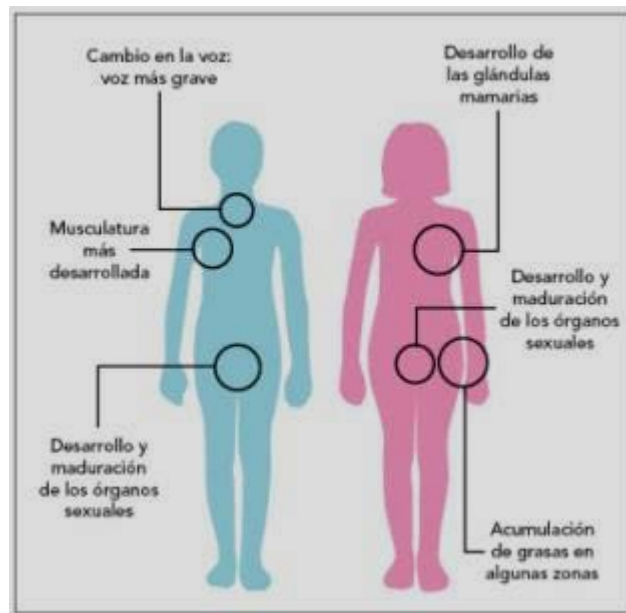
La mayoría de los niños pueden ponerse al día - e incluso crecer más alto que las niñas. Pero también es importante recordar que su genética juegan un papel en [la](#) altura. Así que si su mamá y papá son altos, es más probable que sea alto. Y si tu mamá y papá son un poco corto, puede ser corto, demasiado. Pero nada es definitivo.

Tienes que esperar y ver cómo resulta, pero también se puede hablar con un médico si usted está preocupado. **Recuerde - no todo varón adulto es alto.** Muchos hombres que se consideran "corto" han pasado a tener una carrera en el cine, los militares, e incluso de baloncesto profesional!

No hay ejercicios o píldoras mágicas para hacer crecer de altura. Pero por [ser activo](#) y comer [alimentos](#) nutritivos, usted está ayudando a tu cuerpo a crecer sano sólo la forma, lo que debería.

Qué pienso de chicas demasiado o no lo suficiente?

Hay una chica que vive en su vecindario y que la vio jugando con sus amigos todas las tardes cuando la escuela se hace. Usted consigue muy caliente y las palmas sudar cuando dice "hola" a usted. Esa noche te vas a la cama y antes de dormir, tiene una última reflexión sobre ella. Cada día, durante las próximas semanas sigues pensando en ella. Tal vez se pregunte: "¿Por qué me siento de esta manera?" Usted sólo puede tener un flechazo.



O tal vez su amigo sigue hablando de esta chica que cree que es tan bonita. Él sigue y sigue sobre cómo ella le dice chistes. También le dice que le gusta. Usted piensa, "¿Por qué no me siento ni hablo de esta manera sobre una chica - se supone que debo?"

Cada niño tiene sus propios gustos y disgustos. Y durante la pubertad, algunos chicos son muy amables con las chicas y otros podrían estar nervioso por hablar con las niñas. Pensar en alguien que te gusta es un proceso normal de la pubertad. Y si usted siente que no le gusta ninguna chica, eso está bien, también. Finalmente, es posible encontrar a alguien que te hace sentir mareada interior. Sólo el tiempo dirá.

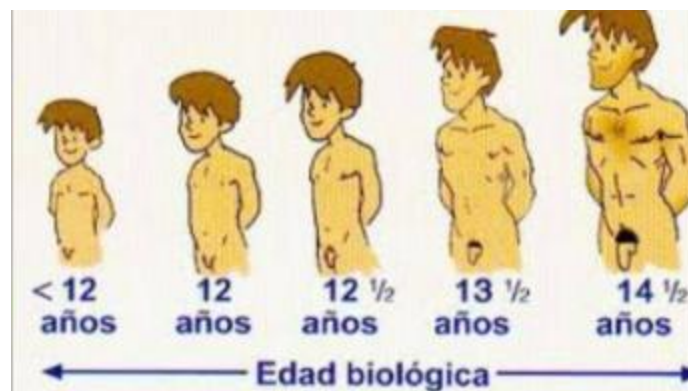
Entonces, ¿por qué te sientes así? Las hormonas en su cuerpo son cada vez más activo. Como resultado, usted está comenzando a tener más sentimientos. Estos sentimientos pueden confundirte y pueden hacer que te asustan. Esto es natural, porque usted está pasando por una nueva etapa en su vida.

Hablando con un amigo o una persona mayor como tu hermano o hermana podría ayudar a ser menos confusa. Las personas mayores a veces tienen más experiencia que tú, para que puedan ser buenas personas para ir en busca de consejo.

¿Qué pasa con el pelo del cuerpo?

El vello corporal realmente se va durante la pubertad. Algunos chicos empezarán a notar el pelo que crece en la cara alrededor de la barbilla, en las mejillas, y por encima del labio. Además, crece el pelo en el pecho, las axilas, e incluso ahí abajo en la región púbica. Recuerde que no hay nada de qué preocuparse porque el pelo es sólo una de las muchas formas del cuerpo de decirle que usted está en su camino a la edad adulta.

Estás creciendo el pelo en nuevos lugares porque las hormonas están diciendo a su cuerpo que está listo para cambiar. Algunas de las hormonas que desencadenan este nuevo crecimiento del pelo vienen de las glándulas suprarrenales. Otras hormonas provienen de su **glándula pituitaria** (una glándula con forma de guisante ubicada en la parte inferior del cerebro). Estas hormonas pituitarias viajan a través del torrente sanguíneo y hacen que sus testículos ("bolas") crecen más grande y comienzan a liberar otra hormona llamada **testosterona, que también ayuda a que tu cuerpo comience brotar el pelo en su área púbica, debajo de los brazos y en la cara.**



Chicos realmente no tienen que *hacer* nada acerca de este nuevo cabello que está creciendo. Más tarde, cuando eres un adolescente, y el pelo se pone lo suficientemente grueso en la cara, es posible que desee hablar con sus padres sobre el afeitado.

¿Huelo?

Usted probablemente sabe lo que el sudor es, pero ¿sabía usted que también se llama **la transpiración** ¿Cómo sucede? El sudor sale de su piel a través de pequeños orificios llamados poros cuando su cuerpo se calienta.

Su cuerpo le gusta una temperatura 37 ° C. Si obtiene más caliente que eso, su cuerpo no le gusta, por lo que entonces su cuerpo suda. El sudor sale de la piel, y luego se evapora (esto significa que cambia de líquido a vapor) en el aire, que se enfría. A veces, este sudor o la humedad pueden ser maloliente y crear el olor del cuerpo (a veces llamados BO). Durante la pubertad, las hormonas están trabajando todo el tiempo, lo que explica por qué se suda mucho y, bueno, a veces huele.

Lo que lo hace mal olor? El sudor está compuesto casi por completo de agua, con pequeñas cantidades de otros productos químicos como **amoníaco**, **urea**, sales y azúcar. (Amoníaco y urea sobran cuando el cuerpo descompone las proteínas.) El sudor por sí mismo no es realmente huele mal, pero cuando se entra en contacto con las bacterias en la piel (que todo el mundo tiene) se vuelve maloliente.

Señas de una pubertad precoz	
Niñas:	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de los senos • Sangre vaginal
Niños:	<ul style="list-style-type: none"> • Crecimiento de los testículos y el pene • Vello facial • Cambio de voz
Niñas y Niños:	<ul style="list-style-type: none"> • Vello axilar o púbico • Un crecimiento rápido - "un estirón" • Acné • Olor corporal adulto

Pero ¿cómo puede mantenerse de ser todo sudoroso y maloliente? **En primer lugar, usted puede ducharse o bañarse con regularidad, sobre todo después de hacer deporte o sudar mucho, como en un día caluroso.** También puede usar desodorante en las axilas.

Desodorante viene en muchos aromas de buen olor o puede utilizar uno que sin aroma. Algunos desodorantes vienen en un palo blanco que se puede torcer hacia arriba. Mucha gente pone esto en después de la ducha o el baño antes de poner la ropa puesta. De lo contrario, los desodorantes de palo blanco pueden dejar marcas blancas en su ropa. También puede elegir un desodorante que está claro en vez de blanco.

Usted puede decidir usar un desodorante (que ayuda detiene el olor) o un desodorante / antitranspirante (que ayuda detiene el olor y el sudor). Si usted encuentra estos productos no están trabajando para usted, hable con su médico.

¿Qué pasa con las erecciones?

Una erección es lo que sucede cuando el pene se llena de sangre y se endurece. El pene se convertirá en más grande y destacar entre el cuerpo. Niños empezarán a notar las erecciones que ocurren con mayor frecuencia cuando llegan a la pubertad. Y son perfectamente normales.

Una erección puede ocurrir en cualquier momento. Usted puede obtener muchos en un día o ninguno en absoluto. Depende de su edad, madurez sexual, nivel de actividad, e incluso la cantidad de tiempo que usted duerme.

Una erección puede ocurrir incluso cuando usted está durmiendo. A veces puede que despiertas y tu ropa interior o la cama está mojada. Es posible que se preocupe de que esto significa que moja su cama como cuando eras pequeño, pero lo más probable es que tenías una emisión nocturna o "sueño húmedo". Un sueño húmedo es cuando el semen (el líquido que contiene espermatozoides) se descarga del pene, mientras que un niño está dormido. El semen se libera a través de la uretra - el mismo tubo que la orina (pipí) sale de. Esto se llama eyaculación.

Los sueños húmedos ocurren cuando el cuerpo de un niño comienza a hacer más testosterona. **Este cambio para los niños es poco como cuando una chica tiene su período.** Es una señal de un niño está creciendo y el cuerpo se está preparando para el día en el futuro cuando un hombre puede decidir ser un padre. El semen contiene espermatozoides, que puede fertilizar el óvulo de una mujer y comenzar el proceso que termina con naciendo un bebé. Aunque algunos niños pueden sentirse avergonzados o incluso culpables por tener sueños húmedos, un niño no puede evitarlo. Casi todos los niños normalmente experimentan en algún momento durante la pubertad e incluso en la edad adulta.

Pero si alguna vez tiene **dolor o un problema** con su pene o los testículos, es importante que alguien lo lleve al médico. Usted puede pensar "Hombre, yo no quiero ir al médico para eso!" Pero lo mejor es tener problemas como éste desprotegido - y su médico no será avergonzado en absoluto. Es el trabajo de un médico para que le ayuden a cuidar de su cuerpo - incluso **que** parte.

Revisado por: [Steven Dowshen, MD](#)

Fecha de la revisión: septiembre 2014

<http://kidshealth.org/Features.jsp?lic=1&feature=30#>