



Los chicos y la Pubertad

A medida que creces se producen muchos cambios, en especial, cuando llegas a la pubertad; este es el nombre que se le da a la etapa en que el cuerpo comienza a desarrollarse y a cambiar. En las niñas comienzan a desarrollarse las mamas y aparece el primer período: signos de que están convirtiéndose en mujeres. Pero, ¿cómo saben los varones que están convirtiéndose en hombres? Averigüémoslo.

Ver Video:

http://kidshealth.org/kid/en_espanol/cuerpo/boys_puberty_esp.html

En el caso de los varones, no se presenta sólo un episodio o un signo de que se está creciendo, sino que se presentan muchos de ellos, incluidos el aumento de tamaño del cuerpo, el cambio de voz y el crecimiento de vello en todas partes. La mayoría de los niños comienzan la pubertad entre los 9 y los 14 años de edad. Pero hay que tener en cuenta que la pubertad comienza cuando el cuerpo de un niño está preparado y que cada persona crece a su propio ritmo.

A continuación hay algunas de las preguntas que se hacen los niños.

¿Por qué las niñas son más altas que yo?

Tal vez hayas notado que algunas de las niñas que conoces son más altas que los niños. Pero probablemente hayas notado que de los adultos que conoces, la mayoría de los hombres son más altos que las mujeres. ¿Qué está sucediendo?

Bien, las niñas llegan antes a la pubertad, y son más altas, porque por lo general estos cambios comienzan a ocurrir entre los 8 y los 13 años de edad. Por el contrario, la mayoría de los niños no comienzan hasta la edad de entre 9 y 14 años. Por eso las niñas a menudo son más altas que los niños durante esta etapa.

Es posible que la mayoría de los niños alcancen a las niñas e incluso crezcan más altos que ellas. No obstante, también es importante recordar que la genética cumple un papel vital en la altura. Por lo tanto, si tu mamá y tu papá son altos, es más probable que tú seas alto. Y, si tu mamá y tu papá son algo bajos, es posible que tú también lo seas. Pero nada es definitivo.

Tienes que esperar y ver cómo resulta, pero también puedes consultar con un médico si tienes inquietudes. Recuerda: no todos los adultos varones son altos. Muchos hombres a quienes se considera "bajos" han progresado y han logrado una trayectoria en el cine, el ejército e incluso en el baloncesto profesional.

No existen ejercicios ni comprimidos mágicos que te hagan crecer de altura. Pero si realizas actividad física e ingieres alimentos nutritivos, ayudas a que tu cuerpo crezca de manera saludable, como debería hacerlo.

¿Cuándo se desarrollarán mis músculos?

Durante la pubertad, es posible que algunos niños se preocupen por su cuerpo después de ver la apariencia de algunos de sus amigos. Por ejemplo, muchos niños tienen inquietudes sobre sus músculos. Es posible que ya hayas notado que algunos niños comienzan a tener músculos en el pecho (llamados **músculos** pectorales o pectorales, para abreviar). Otros pueden tener hombros anchos (músculo **deltoides**). Incluso, es posible que otros niños sean más delgados y tengan una menor estatura.

Recuerda que la pubertad se presenta a su propio ritmo, de modo que no te apresures si tus músculos se desarrollan de forma más lenta. Tal vez hayas pensado en levantar pesas para ayudarte a crecer de tamaño. Es importante saber que si no has llegado realmente a la pubertad, esto tonificará los músculos, pero aún no los desarrollará. Ingerir alimentos nutritivos y realizar actividad física (como andar en bicicleta, nadar y hacer deportes) te ayudará a ser un niño fuerte y a estar en buen estado físico. Con el tiempo, llegarás a la pubertad y podrás comenzar a desarrollar los músculos.

Si decides intentar levantar pesas, primero infórmasele a tu médico. El médico puede decirte si debes postergar la actividad por un tiempo o darte consejos acerca de cómo comenzar. Si tu médico te aconseja no levantar pesas, intenta otras formas de desarrollar músculos. Las bandas de resistencia, que son como grandes bandas de caucho, son una excelente forma de ayudar a desarrollar la fuerza sin esforzar demasiado los músculos.

Las siguientes son algunas sugerencias, en el caso de que tu médico te recomiende levantar pesas:

- **Busca un instructor o entrenador calificado para que te supervise.** Es conveniente que busques a una persona que te muestre la forma correcta de levantar pesas. Esto te ayudará a desarrollar fuerza y a evitar lesiones.
- **Utiliza pesas más livianas.** Tu instructor o entrenador puede recomendarte el peso adecuado. Levantar pesas pesadas puede producir lesiones y luego tendrás que esperar hasta recuperarte antes de que puedas realizar la actividad nuevamente.
- **Repite los ejercicios.** Es mejor levantar una menor cantidad de peso reiteradas veces que intentar levantar mucho peso una o dos veces.
- **Descansa.** Permite que tu cuerpo descanse día por medio.

¿Pienso en las niñas demasiado o no lo suficiente?

Allí está la niña que vive en tu vecindario y la ves jugar con sus amigos todas las tardes después de clases. Cuando te dice "hola" realmente te acaloras y las palmas de tus manos sudan. A la noche te acuestas y antes de dormirte tu último pensamiento es sobre ella. Todos los días de las siguientes semanas sigues pensando en ella. Tal vez te estés preguntando: "¿por qué me siento así?". Quizás estés enamorado.

O tal vez tu amigo habla constantemente sobre una niña que él piensa es muy bonita. Habla continuamente de los chistes divertidos que ella cuenta. También te dice que ella le gusta. Tú piensas: "¿Por qué no siento o no hablo de esta forma de una niña"? ¿"Se supone que debo hacerlo"?

Cada niño tiene sus propias preferencias. Además, durante la pubertad, algunos niños son muy amigables con las niñas y otros pueden sentirse nerviosos si tienen que hablar con ellas. Pensar en alguien que te gusta es un proceso normal de la pubertad. Y si sientes que no te agradan las niñas, eso está bien también. Finalmente, es posible que encuentres a una persona que te haga sentir aturdido en tu interior. Sólo el tiempo lo dirá.

Entonces, ¿por qué te sientes de esta forma? Las hormonas del cuerpo se vuelven más activas. Como resultado, comienzas a tener más sentimientos. Estos sentimientos pueden confundirte y asustarte. Esto es natural, dado que estás atravesando una nueva etapa en tu vida.

Hablar con un amigo o una persona mayor, como un hermano o hermana, puede ayudarte a sentirte menos confundido. A veces, las personas mayores tienen más experiencia que tú, de modo que pueden ser las personas más adecuadas para brindarte consejos.

¿Qué sucede con el vello corporal?

En realidad, el vello corporal continúa creciendo durante la pubertad. Algunos niños comenzarán a notar que el vello crece en el rostro en torno al mentón, en las mejillas y en la parte superior del labio. Además, el vello crece en el pecho, las axilas e incluso allí abajo, en la región púbica. Recuerda que no hay nada de qué preocuparse, ya que el vello constituye una de las tantas formas que tiene el cuerpo de decirte que te encuentras camino a la madurez.

El vello crece en nuevas partes del cuerpo porque las hormonas le informan al cuerpo que está listo para el cambio. Algunas de las hormonas que desencadenan este nuevo crecimiento de vello en el cuerpo provienen de las glándulas suprarrenales. Otras hormonas provienen de la **hipófisis** (una glándula con forma de guisante, que está situada en la base del cerebro). Estas hormonas hipofisarias viajan por el torrente sanguíneo y hacen que los testículos ("huevos") se vuelvan más grandes y comiencen a liberar otra hormona llamada **testosterona**, que también ayuda a que en el cuerpo comience a brotar vello en el área púbica, debajo de los brazos y en el rostro.

En realidad, los niños no necesitan **hacer** nada con respecto a este nuevo vello que crece. Más tarde, en la adolescencia y cuando el vello del rostro se vuelva lo suficientemente grueso, puedes hablar con tus padres acerca de afeitarte.

¿Huelo mal?

Probablemente sepas lo que es el sudor pero, ¿sabías que también se lo conoce como **transpiración**? ¿Cómo sucede? Cuando el cuerpo se calienta, la transpiración sale de la piel a través de diminutos orificios llamados poros.

El cuerpo se siente a gusto a una temperatura de 37 grados centígrados). Si estas temperaturas son superiores, el cuerpo no se siente a gusto y entonces se produce el sudor. El sudor sale de la piel y luego se evapora (esto significa que de ser líquido pasa a ser vapor) en el aire, y esto hace que te sientas más fresco. Algunas veces, este sudor o humedad puede oler mal y producir olor corporal (a veces llamado OC). Durante la pubertad, las hormonas funcionan todo el tiempo, lo que explica por qué se produce tanto sudor y algunas veces, mal olor.

¿Qué es lo que produce el olor desagradable? El sudor está compuesto casi completamente por agua y pequeñas cantidades de otras sustancias químicas, como **amoníaco**, **urea**, sales y azúcar. (El amoníaco y la urea son sustancias de deshecho cuando el cuerpo descompone las proteínas). El sudor por sí solo no tiene olor desagradable, pero cuando entra en contacto con las bacterias de la piel (que todas las personas tienen) se produce el mal olor.

Pero, ¿cómo puedes evitar estar todo sudado y maloliente? En primer lugar, puedes ducharte o tomar un baño regularmente, en especial después de hacer deportes o sudar mucho, como en un día caluroso. Además, puedes usar desodorante debajo de los brazos.

El desodorante viene en muchas fragancias agradables, o bien, puedes usar uno sin aroma. Algunos desodorantes vienen en barra de color blanca, que se puede retorcer. Muchas personas se colocan estos desodorantes después de ducharse o bañarse y antes de ponerse la ropa. De lo contrario, los desodorantes en barra blanca pueden dejar marcas de color blanco en la ropa. También puedes elegir un desodorante transparente en lugar de uno blanco.

Puedes decidir usar un desodorante (que ayuda a detener el mal olor) o un desodorante/antitranspirante (que ayuda a detener el olor y el sudor). Si descubres que estos productos no funcionan en tu caso, habla con tu médico.

¿Qué sucede con las erecciones?

Una erección ocurre cuando el pene se llena de sangre y se pone rígido. El pene se agranda y sobresale del cuerpo. Al llegar a la pubertad, los niños comenzarán a notar que las erecciones ocurren más a menudo. Y son perfectamente normales.

Una erección puede ocurrir en cualquier momento. Puedes tener muchas en un día o ninguna. Esto depende de la edad, la madurez sexual, el nivel de actividad e incluso de la cantidad de horas que duermas.

Una erección puede producirse incluso cuando duermes. Algunas veces, es posible que te despiertes y tu ropa interior o la cama estén mojadas. Tal vez te preocupes porque esto significa que mojaste la cama como cuando eras pequeño, pero es probable que hayas tenido una emisión nocturna o "sueño húmedo". Un sueño húmedo es cuando el semen (el líquido que contiene espermatozoides) es despedido del pene mientras un niño duerme. El

semen es liberado a través de la uretra, es decir, el mismo conducto por donde sale la orina (pis). Esto se denomina eyaculación.

Los sueños húmedos ocurren cuando el cuerpo de un niño comienza a producir más testosterona. Este cambio que se produce en los niños se asemeja un poco al período que se presenta en las niñas. Es signo de que el niño está creciendo y el cuerpo se prepara para el día en que el niño decida ser padre en el futuro. El semen contiene espermatozoides que pueden fertilizar el óvulo de una mujer, y comienza el proceso que finaliza con el nacimiento de un bebé.

Si bien algunos niños podrían sentirse avergonzados o incluso culpables por tener sueños húmedos, no pueden evitarlos. Normalmente, casi todos los niños los experimentan en algún momento durante la pubertad e incluso cuando son adultos.

No obstante, si alguna vez tienes dolor o un problema relacionado con el pene o los testículos, es importante que alguien te lleve al médico.

Tal vez pienses: "No quiero ir al médico por eso". Pero es conveniente consultar a un médico por problemas como este; él no se avergonzará en absoluto. El deber de un médico es ayudarte a cuidar de tu cuerpo: incluso de esa parte.

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

Fecha de revisión: septiembre de 2014

http://kidshealth.org/kid/en_espanol/cuerpo/boys_puberty_esp.html#



¿Cómo me puedo sentir mejor acerca de mi cuerpo?

¿Has deseado alguna vez ser tan esbelta como una modelo o estar tan fuerte como tu jugador de fútbol favorito? Tal vez te gustaría ser un poco más alto o tener un tipo diferente. Esos pensamientos son una parte natural del proceso de crecer y de madurar.

Pero aprender qué puedes y qué no puedes cambiar de tu cuerpo y de tu aspecto físico también forma parte del proceso de crecer y madurar. Puede no ser fácil -incluso para los chicos mayores y para los adultos, pero, cuando una persona acepta su cuerpo y su aspecto físico, lo más probable es que se sienta más feliz.

No hay soluciones mágicas

Si te gustaría cambiar tu aspecto físico, tal vez quieras hablar con tu madre, tu padre o un adulto de confianza sobre lo que te preocupa. Algunos niños se sienten frustrados porque no están creciendo o desarrollándose tan deprisa como sus amigos. Esta etapa de la vida puede ser confusa para algunas personas. Es importante que sepas que la pubertad no le llega a todo el mundo al mismo tiempo.

Y no existen pociones mágicas ni ejercicios especiales que permitan acelerar el proceso. Aunque un niño levante pesas cada día, no podrá desarrollar los músculos de un chico mayor o de un hombre adulto. Y a una niña no se le desarrollarán los senos hasta que alcance la pubertad.

Si te preocupa tu peso, es posible que tu padre o tu madre quieran llevarte al médico. Tal vez éste te diga que tu peso es el adecuado. Pero, si considera que podrías tener un peso más saludable, probablemente te hará algunas recomendaciones, como comer de forma más equilibrada y hacer más ejercicio físico.

Alimentarse bien y hacer ejercicio

Alimentarse de forma saludable y estar físicamente activo puede ayudar a **cualquier niño** a aceptar más su cuerpo. ¿Porqué? Porque seguir una dieta saludable ayuda a sentirnos llenos de energía y a que nuestro cuerpo funcione al 100%.

La televisión y los juegos de computación pueden ser divertidos, pero no ayudan demasiado a tener un cuerpo sano porque son actividades estáticas. Este tipo de actividades se denominan sedentarias porque se suelen practicar estando sentado.

Sin embargo, cuando mueves el cuerpo -sea jugando, bailando, haciendo deporte o incluso limpiando tu habitación- ejercitas los músculos. Cuando ejercitas un músculo, lo

www.psicoadolescencia.com.ar

fortaleces. Y, cuando una persona tiene los músculos fuertes, puede hacer un montón de cosas, ¡desde transportar un paquete pesado hasta correr con la pelota un hasta el arco y marcar gol!

Los niños (¡y también los adultos!) aceptan más su cuerpo cuando se sienten fuertes y saben que podrán hacer lo que quieran. O sea que ya sabes, practica el excursionismo, salta a la comba (soga), monta en bicicleta, nada un par de largos de piscina, sube las escaleras en vez de coger el ascensor, o incluso baila- ¡y disfruta de todo lo que puede hacer tu cuerpo!

Revisado por: [D'Arcy Lyness, PhD](#)

Fecha de la revisión: julio de 2015

http://kidshealth.org/kid/en_espanol/sentimientos/feel_better_about_body_esp.html?tracking=K_RelatedArticle