

Pubertad

Ángel Eduardo

¿Que es?

Periodo de la vida en el que una persona presenta cambios físicos y hormonales que marcan la transición de la niñez a la adultez. Aparecen las características sexuales secundarias y, en circunstancias normales, la capacidad reproductiva.

¿cuando inicia?

Pubertad es el momento de la vida cuando un niño o una niña madura sexualmente. Es un proceso que suele ocurrir entre los 10 y 14 años para las niñas y entre los 12 y 16 para los varones. Causa cambios físicos y afecta a niños y niñas de manera distinta.

Cambios físicos

Mujeres

- Crecimiento rápido, sobre todo de estatura.
- Aumento de peso.
- Crecimiento de las mamas y ensanchamiento de la cadera.
 - Desarrollo del aparato reproductor (se inician los procesos de ovulación y menstruación).
- Aparición y crecimiento del vello púbico, axilar.

Hombres

- Aumento de peso.
- Crecimiento de los órganos genitales externos e inicio de producción de espermatozoides. Aparición de eyaculaciones nocturnas espontáneas (poluciones).
- Aparición y crecimiento del vello público, axilar, bigote, barba.

Cambios psicológicos

Hombres

Crece la necesidad de sentirse admirado y valorado en los grupos a los cuales pertenecen.

Empiezan a cuestionar las órdenes de sus padres, buscan libertad e independencia para escoger a sus amigos, amigas o pareja. Se sienten presionados a tomar decisiones con las que no están de acuerdo.

Mujeres

La aparición de jaquecas. La sensación de fatiga y cansancio constante. Los cambios en el humor y estado de ánimo (tendencia a experimentar sentimientos y sensaciones negativas).

Cambios emocionales

tus emociones pueden ser más intensas (puedes sentir las más fuertemente). Es normal tener cambios repentinos de humor, o sea que tus emociones cambien de manera rápida e impredecible.

Cambios sociales

Se interesan más por las relaciones románticas y la sexualidad. Tienen menos conflictos con los padres. Muestran más independencia de los padres. Tienen una mayor capacidad para mostrar afecto y compartir, y de desarrollar relaciones más íntimas.

¿Como influyen los cambios por la pubertad en los jóvenes?

son una fuente de inseguridad para el joven. Así mismo, dichos cambios van acompañados de importantes cambios emocionales que quedan reflejados en su actitud y en su modo de relacionarse.

Thank
You

