

¿Qué le pasa a mi cuerpo?

Lo que debes saber

La pubertad es el momento en el que tu cuerpo comienza a desarrollarse y a cambiar para convertirte en adulto. Tu cuerpo crecerá más rápido que en cualquier otro momento de tu vida, excepto cuando eras un bebé.

Todo el mundo pasa por estos cambios y, en el caso de las chicas, la pubertad comienza entre los 8 y los 13 años, y en el de los chicos, entre los 9 y los 15 años. Así que algunos de tus amigos pueden parecer más jóvenes, mientras que otros parecen mayores. Mientras tu cuerpo se adapta a los cambios hormonales, tu mente también se adapta. Tu forma de pensar y tus emociones pueden ser muy diferentes a las de cuando eras más joven.

Es posible que experimentes los siguientes cambios:

- cambios corporales dramáticos
- aumento de la estatura - un "estirón"
- autoconciencia sobre los cambios corporales
- piel grasa que puede incluir granos o acné
- olor corporal
- confusión o emociones fuertes que nunca antes habías tenido, como sentirte demasiado sensible o alterarte con facilidad
- cambios de humor: un minuto estás feliz y al siguiente estás triste o enfadado(a).
- torpeza o timidez
- ansiedad o preocupación por el aspecto de tu cuerpo cambiante

¿Qué puedes hacer para reducir los efectos desagradables de la pubertad?

- Cuida tu cuerpo manteniéndolo limpio y lavándote el pelo. Es conveniente que te duches todos los días, sobre todo si haces deporte o sudas mucho.
- Usa ropa limpia: iasegúrate de cambiarte la ropa interior y los calcetines todos los días!
- Utiliza un desodorante con antitranspirante para reducir el sudor.
- Lávate la cara dos veces al día con agua tibia y un limpiador suave.
- Come alimentos saludables y haz ejercicio todos los días.
- Desarrolla habilidades y únete a las actividades que te interesan.

- Asegúrate de dormir lo suficiente y gestionar bien el estrés.
- Si tu ropa no te queda bien debido a todos los cambios en tu cuerpo, puede que te sientas más seguro(a) si consigues ropa nueva que te quede bien. Pregunta a tus padres si puedes comprarte algo de ropa, aunque sean pocas cosas.

Tal vez te sientas muy incómodo(a) con los cambios que está experimentando tu cuerpo. Puede que te avergüence o te ponga nervioso(a) hablar de la pubertad y de todos los cambios que estás experimentando. Pero es importante que recibas respuesta a todas tus preguntas, con información correcta. Puede que quieras hablar con tus amigos, pero es posible que no siempre te den información precisa. Si estás preocupado(a) o tienes dudas, habla con tus padres o con tu médico.

Qué hacer

Enumera tres formas de practicar una buena higiene personal durante la pubertad.

Nombra tres formas de gestionar el estrés.

¿Qué otras cosas puedes hacer para gestionar todos los cambios?

¿Hay algo de lo que te resulte especialmente incómodo hablar? Sí / No

En caso afirmativo, explica.

Si te sientes raro(a) hablando con tus padres, ¿con quién puedes hablar? Puedes hablar con tu médico, la enfermera del colegio, un profesor, un entrenador, el orientador escolar o algún otro adulto con el que te sientas cómodo(a).

¿Con quién puedes hablar? _____

¿Cuándo vas a hablar con él/ella? _____

Escribe tus preguntas.

Después de hablar con ellos, describe cómo fue. ¿Te sentiste cómodo(a)? ¿Por qué sí o por qué no? ¿Respondió a todas tus preguntas? ¿Por qué sí o por qué no?

Durante la pubertad, es probable que empieces a sentir deseo sexual. Esto no significa que estés emocionalmente preparado(a) para el sexo. Es una buena idea hablar con un adulto de confianza sobre cómo saber cuándo estás preparado(a) para el sexo y sobre la práctica del sexo seguro.