

# LA PUBERTAD



iniciativa  
ella puede





# Introducción

Entre los 10 y 14 años, comenzarás a notar cambios en tu cuerpo. O, tal vez, solo te sientas diferente. Eso es la pubertad. Todos pasamos por esta etapa. Algunos de los cambios en tu cuerpo serán más emocionantes que otros, pero todos forman parte del proceso de convertirse en adulto.

Hay muchos signos diferentes que pueden sugerir que estás en la pubertad. La experiencia de cada uno será diferente.

## Signos comunes de la pubertad:

Acné.	Cambios emocionales  (p. ej., soledad, enamoramiento, deseo de independencia, inhibición).
Mal humor debido a cambios hormonales.	
El sudor y el olor corporal se vuelven más notorios.	Crecimiento de vello en la zona púbica y en las axilas.

Mayor sensación de cansancio.

Aumento de peso y altura.



Sensación de incomodidad o vergüenza, especialmente en momentos de cambio.

Comienza a desarrollarse la atracción y curiosidad sexual.

Necesidad de independencia de los padres.

# Menstruación

Es importante llamar a las cosas por su nombre: menstruación o período menstrual. No «vino Andrés», «la regla» o «la colorada». Ni están «en esos días». No hay ningún crimen que ocultar. Es un período menstrual, no un chiste. Puede resultar incómodo hablar sobre la menstruación al principio (por eso los chistes), pero no hay nada de que avergonzarse.

El ciclo promedio dura entre 28 y 30 días, pero puede ser de 21 a 35 días. En cada ciclo, el período menstrual dura unos pocos días, pero su duración varía según la persona. Todos los períodos son diferentes, y eso está bien.

Tener el período menstrual es una señal de que el sistema reproductivo funciona correctamente.

# El ciclo menstrual

Guía de un ciclo menstrual típico de 28 días:



El ciclo menstrual comienza el primer día del período.



Uno de los ovarios libera un óvulo y el recubrimiento interno del útero comienza a crecer.



Si el óvulo no está fertilizado, el tejido que recubre el interior del útero seguirá aumentando hasta que se produzca una caída repentina en los niveles hormonales. Entonces, el tejido se desprenderá y comenzará un nuevo período menstrual.

Quizás no suene glamoroso o divertido, pero tener períodos menstruales significa que puedes crear vida.



## Diccionario

**Menstruación:** También se le dice «período menstrual». Sangrado vaginal que se produce como parte del ciclo mensual.

**Ciclo Menstrual:** Cambio natural y regular en el sistema reproductivo femenino que hace posible el embarazo.

**Útero:** También se le dice «vientre». Es donde un óvulo fecundado se convertirá en feto.

**Ovario:** Una de las dos glándulas femeninas en las que se forman los óvulos. Los ovarios liberan óvulos y estos se desplazan a través de las trompas de Falopio hacia el útero.

**Óvulo:** Los óvulos son las células reproductivas femeninas. Si un espermatozoide (célula reproductiva masculina) fecunda un óvulo, este se convierte, eventualmente, en un feto. Todos los meses se libera un óvulo durante el ciclo menstrual. La fecundación suele ocurrir solo cuando se tienen relaciones sexuales sin protección.

# Cambios sociales y emocionales

Si estás en la pubertad, es probable que tu cuerpo esté cambiando de más maneras de las que te das cuenta. Con los cambios hormonales, es posible que tengas cambios de ánimo y que sientas que no controlas tus emociones. No te preocupes, todos pasamos por esa etapa.

También puedes sentirte más sensible y tímido con respecto a tu cuerpo por todos los cambios que estás viviendo. Convertirse en una persona adulto puede ser difícil y confuso, pero la etapa de crecimiento no dura para siempre. La pubertad es un gran indicador de que tu cuerpo está saludable y funcionando y madurando normalmente.

# ¿Verdadero o falso?

## Cuestionario sobre cambios corporales

Estos son solo algunos de los cambios que experimentará tu cuerpo durante la pubertad. Si tienes dudas, pregúntale a un adulto de confianza.

Haz un círculo sobre la respuesta correcta:

1. La menstruación comienza siempre a los 13 años

T  F

5. Durante la pubertad, las chicas tendrán más vello en algunos lugares que los chicos

T  F

9. Los deseos sexuales se desarrollan durante la pubertad

T  F

2. En las chicas, un seno puede crecer más rápido que el otro

T  F

6. El aumento de testosterona hace que la voz se vuelva más grave

T  F

10. Los niveles de energía aumentan durante la pubertad

T  F

3. La forma del cuerpo cambia durante la pubertad

T  F

7. La pubertad cambia las necesidades de higiene del cuerpo

T  F

4. Durante la pubertad, el aumento de apetito ocasiona acné

T  F

8. Todos los cambios que se producen en la pubertad son externos

T  F



Las respuestas se encuentran en la siguiente página.

# Cómo lidiar con los cambios:

- Haz muchas preguntas
- Respeta tu cuerpo
- Acepta tu cuerpo
- Habla con alguien
- Sé paciente con tus padres o tutores

## Página de respuestas:

1. Falso, 2. Verdadero, 3. Verdadero, 4. Falso, 5. Falso,  
6. Verdadero, 7. Verdadero, 8. Falso, 9. Verdadero, 10. Falso.

