

Pubertad 101 para padres

Datos básicos sobre la pubertad para padres en pocas palabras

Los niños necesitan datos básicos sobre la pubertad.

Los cambios en el cuerpo son las señales más evidentes de esta etapa.

También es importante hablar sobre los cambios emocionales y sexuales que se producen durante la pubertad.

La pubertad puede ser una etapa difícil tanto para los niños como para los padres. A muchos nos hubiera encantado tener un curso, como el de "Datos básicos sobre la pubertad", que nos ayudara a superar esta etapa. A las familias que saben qué pueden esperar y que hablan sobre la pubertad les resultará más fácil atravesar este periodo.

Si tiene un hijo que está entrando en la pubertad o simplemente siente curiosidad sobre esta etapa, es posible que tenga muchas preguntas. A continuación se incluyen algunas de las preguntas más comunes que los padres hacen cuando desean hablar con sus hijos sobre la pubertad. Esperamos que las respuestas le sean de utilidad.

¿Qué es la pubertad?

La pubertad es el periodo entre la niñez y la adultez durante el cual los niños maduran física y sexualmente. Es una etapa en la que las niñas se convierten en mujeres y los niños en hombres. La pubertad está marcada por cambios, como el desarrollo de los senos y la presencia de la menstruación en las niñas, y el crecimiento del vello y la eyaculación en los niños.

La pubertad también es el comienzo de la adolescencia, que es un periodo más prolongado de cambios emocionales.

¿Cuándo debo comenzar a hablar con mi hijo sobre la pubertad?

No existe una edad ideal en la que se deba tener "la conversación" sobre la pubertad. En realidad, es recomendable tener muchas conversaciones. Intente hablar con su hijo antes de que comiencen a aparecer las señales de la pubertad, de manera que no sean una sorpresa. Si su hijo sabe lo que le sucederá, le resultará más fácil enfrentar los cambios que se presentan con la pubertad.

Algunos padres esperan a que su hijo pregunte sobre el tema. Si su hijo es tímido, o no suele hacer preguntas, es posible que usted deba tomar la iniciativa. Si los cambios suceden antes de que hablen, su hijo puede sentirse confundido o asustado. Tal vez le resulte útil leer algunas sugerencias para hablar con sus hijos y sobre cómo responder a sus preguntas sobre sexo.

¿Cuándo comienza la pubertad?

La pubertad se presenta en todas las personas, pero a distintas edades. Por lo general, esta etapa se inicia antes en las niñas que en los niños. El cuerpo de algunas niñas comienza a cambiar a los ocho años. Otras no comienzan a cambiar hasta que cumplen 14 años. El cuerpo de los niños comienza a

modificarse entre los 10 y los 12 años. La mayoría de las veces estos cambios acaban antes de que la persona cumpla 16 años, pero la pubertad puede continuar durante la adolescencia.

¿Cuáles son los cambios que las niñas y los niños pueden esperar durante la pubertad?

De muchas maneras, la pubertad es similar para ambos sexos.

Durante la pubertad, las niñas y los niños:

Aumentan de estatura rápidamente

Desarrollan vello púbico, y vello en las axilas y en el resto del cuerpo

Detectan la presencia de más olor corporal y probablemente tengan granos en la cara, la espalda, el pecho o las nalgas debido a los cambios en la sudoración y las glándulas sebáceas

Observan que su cuerpo cambia de forma: caderas más anchas en las niñas y hombros más anchos en los niños

Descubren que sus voces se vuelven más graves (por lo general, este cambio es mucho más repentino en los niños)

Experimentan un despertar sexual

A menudo, los niños se preocupan por ser normales a medida que atraviesan la pubertad. En algunos niños, la pubertad comienza meses o años antes que sus amigos y compañeros de clase. En otros, se inicia mucho más tarde. Debemos asegurarles a nuestros hijos que es perfectamente normal que atraviesen la pubertad en un momento diferente o a un ritmo distinto que el de sus amigos.

A medida que los niños atraviesan la pubertad, también comienzan a experimentar importantes cambios en sus pensamientos y sentimientos. Los cambios emocionales continuarán durante la adolescencia hasta que llegan a la adultez. Durante este periodo, los grupos de "iguales" son cada vez más importantes en la vida de nuestros hijos. Pueden pasar mucho tiempo intentando ser iguales que sus amigos y compañeros de clase. Asimismo, gran parte de su energía está orientada a explorar de qué manera son seres únicos e independientes.

Las hormonas provocan los cambios físicos que llamamos pubertad y también influyen en los sentimientos de los niños. Los cambios hormonales pueden causar fuertes altibajos emocionales. Para ayudar a nuestros hijos a sobrellevar los cambios de estado de ánimo, debemos ser pacientes y tener en cuenta sus sentimientos. Recuerde que sus sentimientos son reales y pueden resultar confusos o abrumadores para ellos. Una buena comunicación familiar puede ayudar a los niños a enfrentar más fácilmente todos estos cambios.

En algún momento, la mayoría de los niños comienzan a masturbarse mientras exploran los cambios que se producen en sus cuerpos. Normalmente, la masturbación comienza mucho antes de la pubertad, pero se convierte en una práctica más sexual durante la adolescencia. Es importante que los niños sepan que la masturbación es normal, no es perjudicial y no les provocará daños en el cuerpo.

Al principio de la pubertad, los niños y las niñas también sienten curiosidad por el cuerpo de sus pares, del mismo sexo y del sexo opuesto. Es común que se observen mutuamente los órganos sexuales. Es menos frecuente que toquen los órganos sexuales del otro, pero también es normal que suceda. Cuando los niños participan en este tipo de contacto normal, generalmente no lo hacen con frecuencia.