

KidsHealth.org

The most-visited site
devoted to children's
health and development



Cómo hablar con su hijo sobre la pubertad

(Talking to Your Child About Puberty)

Hoy en día los niños están expuestos a tanta información acerca del sexo y las relaciones a través de la TV y la Internet que cuando llegan a la pubertad ya están familiarizados con algunas ideas avanzadas. Sin embargo, hablar sobre los temas relacionados con la pubertad sigue siendo una tarea importante para los padres, ya que no toda la información que recibe el niño procede de fuentes fiables.

No espere a que su hijo(a) acuda a usted con preguntas sobre los cambios en su cuerpo- ya que puede ser que ese día nunca llegue, especialmente si su hijo(a) no sabe que puede hablarle sobre este tema delicado. Siga leyendo para aprender cómo puede hablar con su hijo sobre la pubertad.

Lo más importante es encontrar el momento oportuno

Lo ideal es que los padres hubieran comenzado a hablar con su hijo(a) sobre los cambios por los que pasa el cuerpo a medida que crece. Desde sus primeros años, su hijo(a) le ha estado haciendo preguntas. Y la mayoría de sus conversaciones probablemente han surgido a raíz de estas preguntas.

Es importante responder a las preguntas de sus hijos sobre la pubertad siendo honestos y abiertos, pero no debería esperar a que sea su hijo quien necesariamente inicie una conversación. Cuando el niño tenga 8 años, ya debería saber cuáles son los cambios físicos y emocionales asociados con la pubertad. Podría parecer que es una edad temprana para saber sobre temas "adultos", pero tenga en cuenta lo siguiente: algunas chicas ya llevan sostén para deportes a los 8 años y algunos chicos empiezan a tener vello facial tan sólo unos pocos años después.

Con las chicas es imperativo que los padres hablen sobre la menstruación antes de que tengan el período. Si no saben lo que les sucede, puede que se asusten al ver la sangre y el lugar de donde proviene. La mayoría de las chicas tienen su primer período a los 12 ó 13 años, aunque a algunas les viene a los 8 y otras no lo tienen hasta los 17.

En general, los chicos empiezan a entrar en la pubertad un poco más tarde que las chicas, usualmente a los 11 ó 12 años. Pero podrían empezar a desarrollarse sexualmente o a tener su primera eyaculación sin parecer mayores o sin antes desarrollar vello facial.

De la misma manera que es útil para los adultos anticipar cambios como, por ejemplo, mudanza o

cambio de trabajo antes de que ocurra, su hijo(a) debería saber acerca de la pubertad con antelación.

Muchos niños reciben educación sexual en la escuela. Sin embargo, a menudo se dividen las clases y las chicas aprenden sobre todo lo relacionado con la menstruación y el sostén para deportes, mientras que los chicos aprenden sobre erecciones y los cambios en la voz. Es importante que las chicas también se informen sobre los cambios por los que pasan los chicos y que los chicos aprendan sobre los cambios que afectan a las chicas. Por lo tanto, hable con el maestro de su hijo(a) acerca de su plan de enseñanza para saber qué huecos hay que llenar. Puede ayudarle a iniciar la conversación si coordina sus charlas con estas lecciones de la escuela.

Qué decir

Cuando hable con su hijo(a) sobre la pubertad, es importante que le asegure que estos cambios son normales. La pubertad conlleva tantos cambios que es fácil que su hijo(a) se sienta inseguro(a). En muchas ocasiones, los adolescentes mostrarán inseguridad sobre su aspecto durante la pubertad, pero puede ser útil saber que todo el mundo ha pasado por lo mismo y que existe una gran variación normal con respecto a cuándo ocurren estos cambios. El acné, los cambios de humor, las olas de crecimiento y los cambios hormonales -todo ello forma parte del crecimiento y todos pasan por ello, aunque no al mismo ritmo.

Las chicas pueden empezar la pubertad tan temprano como en el segundo o tercer grado y puede ser algo molesto si su hija es la primera que tiene que ponerse un sostén para deportes. Puede que se sienta sola o rara, o como si todas las miradas estuviesen puestas en ella en el vestuario de la escuela.

En los chicos, algunos cambios visibles son el cambio de la voz y la aparición del vello facial. Y como con las chicas, si su hijo es de los primeros en pasar por estos cambios, podría sentirse incómodo o el blanco de las miradas de sus compañeros de clase.

Su hijo debería saber lo siguiente sobre la pubertad:

- Las chicas adquieren una forma más redondeada, especialmente en las caderas y piernas.
- Los senos de las chicas se hinchan y luego aumentan de tamaño.
- Las chicas y los chicos empiezan a tener vello púbico y vello en las axilas, y el de las piernas es más grueso y oscuro.
- En el chico el pene y los testículos aumentan de tamaño.
- Los chicos tienen a veces poluciones nocturnas, es decir, eyaculan mientras duermen.
- Una vez al mes, el revestimiento uterino de las chicas se llena de sangre para prepararse para un óvulo fecundado. Si no se produce la fecundación, se producirá el período. Si se produce la fecundación, la chica quedará embarazada.

- El período puede durar de 3 días a una semana y las chicas pueden utilizar compresas (paños) o tampones para absorber la sangre.

Preguntas comunes

No es ninguna sorpresa que los niños tengan muchas preguntas a medida que aprenden sobre la pubertad. Es importante que se asegure de brindarle a su hijo(a) el tiempo y la oportunidad de hacer preguntas y de contestarlas tan honesta y detalladamente como sea posible.

Algunas de las preguntas más comunes son:

Preguntas	Respuestas
¿Qué es este bulto duro que me ha salido en el pecho?	Las chicas podrían notar a veces unos bultitos blandos debajo de los pezones cuando empiezan a desarrollarse los senos. Esto es perfectamente normal. La firmeza y la sensibilidad desaparecerán con el tiempo a medida que los senos continúen desarrollándose.
¿Por qué tengo los senos tan pequeños (o tan grandes)?	El tamaño de los senos es hereditario y su hija tiene que estar tranquila porque, grandes o pequeños, todos los senos son bonitos. El tamaño no afecta el atractivo de su hija ni su capacidad para amamantar cuando sea madre.
¿Por qué tengo el pene tan pequeño (o tan grande)?	En los chicos, la preocupación principal es el pene. Es importante que su hijo sepa que el tamaño del pene erecto no tiene nada que ver con el tamaño del pene cuando no hay erección.
¿Por qué todavía no tengo vello púbico?	Todo el mundo tiene vello púbico, aunque algunos adolescentes tienen más vello que otros y a algunos les crece vello antes que a otros. Igual que con el tamaño de los senos o la estatura, la cantidad o

densidad del vello púbico es un rasgo individual.

Soy un chico, ¿por qué tengo entonces senos?

A algunos chicos les crecen temporalmente los senos durante la pubertad. Este trastorno, conocido como **ginecomastia**, está causado por algunas hormonas producidas por los testículos durante la pubertad. Normalmente desaparece, a menudo al cabo de unos pocos meses a 1 año.

¿Por qué no me ha venido todavía el período?

Como con todos los cambios de la pubertad, el período llega en momentos diferentes para cada chica. Puede que a algunas chicas no les venga el período hasta que tengan 17 años. Esto suele ser normal, aunque puede ser difícil para ellas cuando a todas sus amigas ya les ha venido.

Consejos sobre cómo conversar con sus hijos

Hágale saber a su hijo(a) que está siempre disponible para hablar, pero también es importante que dedique tiempo para hacerlo. Así como puede ser embarazoso o difícil para usted hablar sobre estos temas delicados, su hijo(a) podría dudar en acudir a usted. Es tarea de los padres hablar con su hijo(a) sobre la pubertad -y de los sentimientos asociados con estos cambios- tan abiertamente como sea posible.

Puede resultar más fácil si está seguro de que domina el tema. Primero, antes de responder a las preguntas de su hijo(a), asegúrese de que sus propias preguntas sobre la pubertad han sido respondidas. Si no está del todo cómodo manteniendo una conversación sobre la pubertad con su hijo(a), practique primero lo que quiere decir o pídale consejo al maestro de su hijo(a). Comuníquele a su hijo(a) que a usted le resulta un poco incómodo, pero que es importante hablar sobre este tema.

Si su hijo(a) sigue teniendo preguntas o inquietudes sobre el desarrollo de la pubertad que usted no puede responder, una visita al pediatra podría resultar beneficiosa.

Revisado por: Steven Dowshen, MD

Fecha de revisión: julio de 2011