

La pubertad

Información para jovencitos



Al crecer, pasarás por la pubertad. La pubertad es la época de la vida en la que el cuerpo cambia y uno deja de ser niño para convertirse en adulto. Esos cambios ocurren debido a compuestos químicos del cuerpo llamados hormonas. Debido a que hay tantos cambios que ocurren en la pubertad, podrías sentir que tu cuerpo está fuera de control. Con el paso del tiempo, las hormonas se balancearan y tu cuerpo terminará esa transformación.

No solamente cambia tu cuerpo sino que también cambian tus emociones. La manera en que piensas y te sientes acerca de tí mismo, tu familia y amigos(as) y tu mundo entero podrían parecerte diferente. Al pasar por la pubertad comenzarás a tomar decisiones importantes por tu cuenta, comenzarás a tomar más responsabilidades y a hacerte más independiente.

Si ya estás pasando por algunos de estos cambios, podrías hacerte esta pregunta: "¿Soy normal?" o "¿Hay más gente de mi edad que se sienta igual que yo?" No te preocupes. Hay muchos cambios que ocurren durante la pubertad y aunque puede ser una época confusa de la vida, puede ser emocionante.

Este folleto fue escrito para ayudarte a comprender y lidiar con los cambios que vienen con la pubertad.

Información para jovencitos

La pubertad en los varones normalmente comienza con un crecimiento acelerado entre los 10 a los 16 años de edad. Podrás notar que la ropa y los zapatos te quedan chicos mucho más rápido que antes. No te preocupes, tus hormonas estarán balanceadas eventualmente y tu cuerpo terminará esa transformación.

¿De qué manera cambiará mi cuerpo?

Estos son algunos de los cambios que notarás durante la pubertad:

Tamaño del cuerpo: Los brazos, piernas, manos y pies podrán crecer más rápido que el resto de tu cuerpo. Es probable que te sientas un poco torpe hasta que el resto de tu cuerpo termine esa transformación.

Forma del cuerpo: Te harás más alto y tu espalda se hará más ancha. Subirás mucho de peso. Durante este período de tiempo, muchos de los niños varones tienen hinchazón debajo de sus tetillas. Eso podría preocuparles al creer que les está creciendo el pecho. Si te pasara tal cosa, no te preocupes. Es común entre los niños de tu edad y es una condición temporal. Si te preocupa, habla con tu pediatra.

Durante la pubertad, también te crecerán tus músculos. No trates de acelerar esta parte de tu crecimiento. Podrías tener amigos que hacen pesas y ejercicio para desarrollar los músculos y es posible que desees seguir ese tipo de entrenamiento por tu cuenta—muchas veces antes de que tu cuerpo esté listo para eso. Si te interesan esas actividades, habla con tu pediatra para que te diga cuál es la edad segura para comenzar a hacer pesas.

La voz: Tu voz comenzará a hacerse más grave. Eso podría comenzar causando que tengas una voz desafinada por momentos breves. Conforme sigas creciendo, esos momentos en que desafines desaparecerán y tu voz se mantendrá grave.

El pelo: Te comenzará a crecer vello en las axilas, en las piernas y en la cara y en el área arriba del pene. El vello en el pecho puede aparecer durante la pubertad o varios años después, aunque no todos los hombres tienen vello en el pecho. Algunos hombres se afeitan el vello de la cara. No hay razón médica para afeitarse, es simplemente una decisión personal. Si decides afeitarte, asegúrate de usar crema de afeitar y una navaja de afeitar hecha para hombres. Es buena idea usar tu propia navaja de afeitar o rasuradora eléctrica y no compartirla con tu familia o amigos.

La piel: La piel podría hacerse más grasosa y podrías notar que sudas más. Eso es porque tus glándulas también crecen. Es importante bañarte todos los días para mantener tu piel limpia y usar un desodorante o antiperspirante para mantener el olor y la humedad bajo control. A pesar de tus mejores esfuerzos para mantener tu cara limpia, aún así podrían salirte espinillas. A eso se le llama acné y es normal durante esa época de la vida, cuando tus niveles hormonales están altos. A casi todos los hombres adolescentes les sale acné tarde o temprano. Independientemente de que tu caso de acné sea ligero o severo, hay cosas que puedes hacer para mantenerlo bajo control. Para más información sobre cómo controlar el acné, habla con tu pediatra o lee el folleto de la Academia Americana de Pediatría titulado "El tratamiento y control del acné" ("Acne Treatment and Control").

El pene: Tu pene y tus testículos aumentarán de tamaño. Tendrás erecciones más seguido debido a un aumento de las hormonas sexuales. Las erecciones ocurren cuando el pene se pone rígido y duro—a veces sin razón alguna. Eso es normal. Incluso aunque te sientas apenado, trata de recordar que la mayoría de la gente ni siquiera notará tu erección a menos que la hagas notar. Muchos niños varones se preocupan del tamaño de su pene; un niño podría comparar el tamaño de su pene con el de sus amigos. Es importante recordar que el tamaño del pene de un hombre no tiene nada que ver con su masculinidad o funcionamiento sexual.

Tu cuerpo también comenzará a producir esperma durante la pubertad. Eso significa que también podrías tener una eyaculación durante una erección. Eso ocurre cuando el semen (que está formado del esperma y otros líquidos) sale por el pene. Eso podría pasar al estar dormido. Podría ser que al despertar te des cuenta que tus sábanas y tu pijama estén mojadas. A eso se le llama emisión nocturna o "sueño mojado". Eso es normal y dejará de ocurrir cuando seas mayor.

Los cambios emocionales durante la pubertad

Además de los muchos cambios físicos que tendrás durante la pubertad, también hay muchos cambios emocionales. Es posible que comiences a preocuparte más acerca de lo que la demás gente piense acerca de ti. Querrás ser aceptado y ser del agrado de los demás. En esta época de tu vida, tus relaciones con los demás podrían comenzar a cambiar. Algunas relaciones podrían hacerse más importantes y otras podrían dejar de serlo. Comenzarás a separarte más de tus padres y te identificarás más con otras personas de tu edad. Podrías comenzar a tomar decisiones que podrían afectar el resto de tu vida.

Muchas personas de tu edad se sienten conscientes de sus cuerpos, los cuales están cambiando—se sienten demasiado altos, demasiado bajos, demasiado gordos o demasiado delgados. Debido a que la pubertad causa tantos cambios, es difícil evitar comparar lo que pasa con tu cuerpo con lo que pasa con los cuerpos de tus amigos. Trata de tomar en cuenta que todos pasan por la pubertad de manera diferente. Eventualmente, todo mundo termina la pubertad, más o menos a la par.

El sexo y la maduración

Durante esta época de tu vida también estarás más consciente de tu sexualidad. Una mirada, tocar a alguien o simplemente pensar acerca de alguien podría hacer que tu corazón late más rápido y que se produzca una sensación de cosquilleo cálida en todo el cuerpo. Eso es completamente normal. Es posible que te hagas las siguientes preguntas:

- “¿Está bien masturbarme (tocarse los órganos genitales para sentir placer)?”
- “¿Cuándo debo comenzar a salir con una pareja?”
- “¿Cuándo es apropiado besar a alguien?”
- “¿Cuáles son los límites?”
- “¿Cuándo estaré listo para tener relaciones sexuales?”
- “¿Mejorará mi vida tener relaciones sexuales?”

Masturbarse es algo normal y no te hará daño. Muchos niños y niñas se masturban y muchos no lo hacen.

Decidir hacerse sexualmente activo podría ser algo muy confuso. Por una parte, uno oye muchas advertencias y peligros sobre las relaciones sexuales. Por otra parte, las películas, la televisión, las revistas e incluso las carteleras parecen indicar que está bien tener relaciones sexuales. El hecho es que el sexo es parte de la vida y, como muchas cosas de la vida, puede ser bueno o malo. Todo depende de ti y de las decisiones que tomes.

Al continuar pasando por la pubertad, podrías tener muchas presiones para tener relaciones sexuales. Saber de dónde vienen esas presiones hará que sea mucho más fácil lidiar con estas. La presión de tener relaciones sexuales puede venir de:

- **Los medios de comunicación:** debido a que hay tantas imágenes sobre el sexo en los medios de comunicación, es fácil adquirir la idea de que tener relaciones sexuales es la cosa correcta que hay que hacer. Las relaciones sexuales en las películas, programas de televisión y la música se muestran muchas veces como si no fueran riesgosas. No dejes que esos mensajes te engañen. En la vida real, las relaciones sexuales pueden ser muy riesgosas.

• **Tu propio cuerpo:** es perfectamente normal estar interesado en tener relaciones sexuales. Después de todo, la pubertad consiste en un crecimiento sexual. Los deseos sexuales que sientes durante la pubertad pueden ser muy poderosos. Lo que es más importante es que puedas controlar esos sentimientos y que no dejen que te controlen a ti. Ten en cuenta que el sexo no es la única manera de expresar la manera en que sientes acerca de otra persona. Ir a caminar, hablar, tomarse de la mano, abrazarse y tocarse son excelentes maneras de tener intimidad con alguien para quien tengas sentimientos fuertes.

• **Tus amigos:** podría parecer que “todo el mundo lo está haciendo” o que la gente que tiene relaciones sexuales “están super bien”. Tal vez sientes que tienes que tener relaciones sexuales para ser popular y ser parte del grupo. Sin embargo, hay gente que le gusta hablar sobre el sexo y quieren que los demás crean que han estado teniendo relaciones sexuales cuando en realidad no han tenido relaciones sexuales. Alguien que no quiera ser tu amigo simplemente porque no has estado teniendo relaciones sexuales es probablemente alguien con quien no vale la pena tener una amistad. No dejes que los amigos—ni nadie—te convenzan de tener relaciones sexuales. Esa es una decisión que tú debes tomar cuando sea el momento correcto para ti, no para tus amigos.

Decidir tener o no relaciones sexuales es una de las decisiones más importantes que harás en tu vida. ¿Por qué no te tomas el tiempo necesario para pensarlo? Habla con tus padres sobre sus valores. ¡Esperar a tener relaciones sexuales hasta que tengas más edad en una relación seria, y ser capaz de aceptar las responsabilidades correspondientes es una gran idea! Disfruta tu juventud sin tener que preocuparte de cosas como el embarazo y enfermedades mortales.

Sin embargo, si decides tener relaciones sexuales, habla con tu pediatra sobre el método de control de natalidad más apropiado para ti. Si usas condones, *siempre* usa condones de látex para prevenir el contagio de enfermedades de transmisión sexual como la clamidía, el herpes y el VIH (el virus que causa el SIDA). Para más información sobre cómo prevenir el embarazo, habla con tu médico sobre los folletos de la Academia Americana de Pediatría titulados “La decisión de esperar” (“Deciding to Wait”) y “Cómo tomar la decisión correcta: hechos sobre cómo prevenir el embarazo entre los adolescentes” (“Making the Right Choice: Facts for Teens on Preventing Pregnancy”).

Cómo aprender a cuidarte de tí mismo

Conforme crezcas, habrá muchas decisiones que necesitarás tomar para asegurar que permanezcas sano. Comer bien, hacer ejercicio y descansar lo suficiente son cosas importantes durante la pubertad debido a todos los cambios que tu cuerpo está teniendo. También es importante que te sientas bien acerca de ti mismo y de las decisiones que tomes. Tienes que aprender a cuidar tu cuerpo, trabajar duro y mantener una buena salud y a sentirte bien respecto a tu manera de ser, aceptandote tal como eres.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de substitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

