

La pubertad

INTRODUCCIÓN

El desarrollo del ser humano siempre nos lleva a una serie de opiniones, las cuales están en función de una forma de crianza y una educación que son impartidas por nuestros padres. Estas, a su vez, responden a una cultura, es decir, en dónde hemos nacido y para qué venimos, siendo muchas veces nuestra opinión muy negativa con respecto a la crianza de nuestros hijos. Lógicamente, esto forma parte de nuestra propia ignorancia al negar una realidad del futuro.

A partir de allí se hace difícil para muchos padres **comprender el crecimiento de sus hijos**, que pasa por etapas: desde la niñez, la pubertad, la adolescencia, la juventud, hasta llegar a la adultez. Pero entre los 0 y 18 años se extiende la **etapa decisiva y fundamental para la formación y el desarrollo de su personalidad**, en donde veremos a un ser humano sano, aparentemente sano o a un probable paciente con problemas psicológicos o psiquiátricos.

Con el transcurso de los años las estructuras familiares fueron cambiando. Así, han pasado de ser familias extensas (padres, hijos, abuelos, etc.) a nucleares (padres con hijos); o de vivir en zonas rurales a ciudades formadas y adelantadas; o, en todo caso, a formar parte de ese núcleo llamado asentamiento humano y persistir en una forma de vida incompleta, confusa y difícil de entender para los jóvenes.

Los adolescentes hasta ese momento vivían encerrados dentro de su propia familia, con patrones y roles establecidos, muchas veces, predeterminados por el sexo, es decir, el adolescente sería el sustituto del padre y la adolescente ayudaría en las tareas de la casa. Pero al empezar a cambiar en su proceso de crecimiento, adquieren nuevos conocimientos que van a transformar el desarrollo de su vida.

Ellos empiezan a intercambiar opiniones e ideas con otros jóvenes, forman grupos similares a otros que poco a poco irán creando su lenguaje, sus modas, sus deseos, su forma de pensar y reclamar sus derechos, de tal forma que se vuelven incomprendidos y rebeldes cuando los padres niegan su cambio hacia la adultez.

En la etapa de la pubertad hacia la adolescencia sufrirán una serie de cambios físicos y cuando se den cuenta de ello sabrán que ya dejaron de ser niños, pero que tampoco son adultos y menos la sociedad los reconoce como tales.

Entonces se preguntan **¿y quién soy yo?** Porque todavía intentan mantener ese provecho que sacan cuando son niños y rechazan la responsabilidad que tiene el adulto. Así, los jóvenes se encuentran en un mundo perdido y desconocido para ellos, adoptan conductas de rechazo, de alejamiento y de rebeldía hacia el adulto y se sienten incomprendidos y solos, lo cual va a provocar en el adulto cólera y amargura, porque evita perder a **«su niño»**, pero le exige comportamientos de adulto.

A partir de aquí empieza la crisis familiar en todas las clases sociales. Los jóvenes comienzan a buscar un lugar donde sentirse bien, muchas veces se unen a grupos llenos de contradicciones (grupos violentos) o con valores deteriorados (delincuencia, drogas, etc.), crean un mundo interno (ideas negativas), pero con personajes del mundo real (viviéndolo en carne propia).

Comenzarán a criticar todo lo que observan y la autocrítica se

eliminará de su palabra, pues para ellos todo lo que manifiestan es correcto y verdadero; intentarán utilizar las experiencias que supuestamente tienen en su mundo interno; empezarán a sentir en forma brutal la sexualidad como si hubiera estado adormecida; sus ideas comenzarán a surgir sin límites, imaginándose tener ellos la verdad. Sin embargo, les seguirá acompañando la incomprensión, se verán en un mundo desconocido y a su vez confuso, destruido de valores y situaciones morales, sin saber a quién recurrir por ayuda, porque los padres les irán cerrando las puertas de la amistad y del amor que deben brindar a sus hijos.

Recordemos que una familia unida se siente más fortalecida cuando los padres dirigen el hogar y, más aún, porque el padre es cabeza de la familia y ha de brindar afecto y cariño con responsabilidad e intensidad, siendo su función fundamental el cuidado y la protección de sus hijos. Es ahí donde los hijos aprenden a vivir con amor.

La Educación también juega un rol importante en el desarrollo de la pubertad y la adolescencia, sin embargo, vivimos en un país en crisis, con una sociedad corrupta y familias destruidas. Por consiguiente, una educación falsa y negativa va a repercutir en el desarrollo de los jóvenes, es decir, valores negativos, ídolos falsos, líderes prostituidos, autoridades corruptas a vista y paciencia del orden constitucional legal; por lo tanto, qué le podemos enseñar a nuestros hijos, obviamente nada.

Somos una sociedad consumista, por eso la televisión emite programas que solamente venden y no educan; por último, somos un país económica y culturalmente pobre. La globalización y la nueva tecnología, por lo menos en estos momentos, no resolverán esta situación en nuestra juventud. Recordemos que estamos ocupando el penúltimo lugar en Latinoamérica en lo que a educación se refiere.

La educación, sea privada o estatal, dejará de ser un negocio el día que se enseñe a los niños y a los jóvenes a leer un libro, a investigar y a opinar sobre ello. El Perú es un país donde existen muchas universidades, a diferencia de países occidentales donde con menos universidades se hacen investigaciones, se aprenden tecnologías y el proceso de culturización avanza aceleradamente.

Por eso, nuestra educación cambiará cuando los jóvenes comprendan que necesitamos culturizarnos y no solo aprobar con 11 para pasar de año; cuando los padres y los profesores enseñemos con el ejemplo a ser buenos líderes, a tener valores positivos, a decir la verdad, a leer más y, por último, a vivir con cultura, que es lo mejor que le puede suceder a un(a) púber y a un(a) adolescente.

*«Padre no es aquel que cría y engendra,
padre es aquel que educa y orienta.*

*Solamente educando al niño de hoy, podrás
exigirle al hombre de mañana».*

PITÁGORAS

La palabra pubertad proviene del latín púbere, que significa 'cubrir de vello el pubis , pudiendo definirse como el período de tiempo en que dura el crecimiento y el desarrollo de la persona, quien, una vez finalizado este lapso de tiempo , pasa a la edad adulta

DESARROLLO FÍSICO

Pubertad

La pubertad implica cambios biológicos notables. Estos cambios forman parte de un largo y complejo proceso de maduración que empezó antes del nacimiento, y sus ramificaciones psicológicas continúan en la adultez.

CÓMO EMPIEZA LA PUBERTAD: CAMBIOS HORMONALES

La pubertad es resultado de la producción de varias hormonas. El incremento en el hipotálamo de la hormona liberadora de gonadotropina (GnRH) da lugar al aumento en dos hormonas reproductivas clave: la hormona luteinizante (LH) y la hormona foliculo estimulante (FSH). En las niñas, los mayores niveles de la hormona foliculo estimulante dan inicio a la menstruación. En los varones, la hormona luteinizante inicia la secreción de testosterona y androstenediona (Buck Louis *et al.*, 2008). La pubertad esta marcada por dos etapas 1) la activación de las glándulas suprarrenales y 2) la maduración de los órganos sexuales unos cuantos años más tarde.

La primera etapa discurre entre los seis u ocho años. Durante esta etapa, las glándulas suprarrenales, localizadas sobre los riñones, secretan niveles gradualmente crecientes de andrógenos, sobre todo dehidroepiandrosterona (DHEA) (Susman y Rogol, 2004). A los 10 años, los niveles de DHEA son 10 veces mayores de lo que eran entre las edades de uno y cuatro años. La DHEA influye en el crecimiento del vello púbico, axilar y facial, así como en un crecimiento corporal más rápido, mayor grasa en la piel y en el desarrollo del olor corporal.

La maduración de los órganos sexuales desencadena una segunda explosión en la producción de dehidroepiandrosterona (DHEA), que luego se eleva a niveles adultos (McClintock y Herdt, 1996). En esta segunda etapa, los ovarios de las niñas aumentan su producción de estrógeno, lo que estimula el crecimiento de los genitales femeninos y el desarrollo de los senos y del vello púbico y axilar. En los varones, los testículos incrementan la producción de andrógenos, en particular testosterona, que estimula el crecimiento de los genitales masculinos, la masa muscular y el vello corporal. Niños y niñas poseen ambos tipos de hormonas, pero en las mujeres son mayores los niveles de estrógeno mientras que en los varones los niveles de andrógenos son más elevados. En las niñas la testosterona influye en el crecimiento del clitoris, los huesos y el vello púbico y axilar (vea la figura 11-1, p. 358).



PUBERTAD Y ADOLESCENCIA

La palabra **PUBERTAD** proviene del latín **púbere**, que significa «cubrir de vello el pubis», pudiendo definirse como el período de tiempo en que dura el crecimiento y el desarrollo de la persona, quien, una vez finalizado este lapso de tiempo, pasa a la edad adulta. Mientras dure este proceso va adquiriendo la madurez sexual plenamente diferenciada. Asimismo, se producen cambios físicos y psicológicos que le permitirán el desarrollo de su contextura física y de su razonamiento.

Para algunos teóricos de la conducta humana, la pubertad es más corta que la adolescencia. Sostienen que puede darse cuando aparece la primera menstruación en la niña y la primera eyaculación en el niño; para otros, tiene un tiempo de duración de tres años aproximadamente y en este lapso es que se van a dar los cambios de los caracteres del desarrollo infantil hacia la adultez.

En nuestra sociedad se intenta ayudar a los jóvenes de muchas formas; pero estos carecen de criterios coherentes para que lleguen a la etapa adulta. Se olvida que ellos están aprendiendo a vivir y son más decididos en la toma de sus decisiones, pero es la sociedad quien le crea los temores para poder existir. Entonces, el adolescente comienza a vivir con ansiedad en una época en que pareciera haber problemas solo para ellos. Finalmente, durante su desarrollo adoptará un conjunto de normas y criterios que, sin embargo, al llegar a la adultez le será negado, aduciendo incongruencias en sus acciones y/o pensamientos, es decir, le será difícil ser independiente, autónomo y maduro.

Durante esta etapa, los adolescentes empiezan a ser críticos por excelencia, sienten la transformación personal y social, creen ser justos, es decir, sienten la necesidad de autoafirmación y autovaloración. Pero si sienten que se les niega todo y se les rechaza, podrían aparecer conductas neuróticas, psicológicas y, tal vez, psiquiátricas.

Durante la pubertad se va a producir una serie de desencadenamientos hormonales, ya que las hormonas son las formadoras de los caracteres

sexuales secundarios. Podemos decir que dichas hormonas tienen dos funciones generales para ambos sexos: **una organizativa**, propia del desarrollo o la evolución, como el llamado «ESTIRÓN», el cual se produce antes en la mujer (a los 12 años aproximadamente) que en el hombre (entre los 13 y 15 años aproximadamente); y **otra excitativa**, la cual está relacionada con las funciones sexuales en la edad adulta.



Las hormonas sexuales, producidas por la hipófisis, desarrollan un proceso de retroalimentación, es decir, sirven para el intercambio de información con las gónadas, o sea, los ovarios en la mujer y los testículos en el hombre, para finalmente terminar de producir el resto de las hormonas sexuales que

completarán el carácter de la mujer y del hombre.

«La irritabilidad es precursora de violentas explosiones de cólera. Vigila las alteraciones del equilibrio mental. Observa las pequeñas olas de cólera que rizan el lago de tu mente.»

No permitas que adquieran grandes proporciones. Entonces alcanzarás un estado de no irritabilidad, de paz y amor».

Tanto el hombre como la mujer tienen hormonas, pero estas varían en la cantidad y si se produce un desbalance, puede llegar a producir rasgos varoniles en la mujer o femeninos en el hombre. En el hombre predominan los andrógenos, que son producidos por los testículos y por las glándulas suprarrenales, mientras que en la mujer son producidos por los ovarios en menor proporción y el resto por las glándulas suprarrenales. En la mujer se producen más los estrógenos y la progesterona, ambos son producidos por los ovarios.

LOS CARACTERES SEXUALES

Colegio Público "Los Angeles" - Junta de Extremadura - Florentino Sánchez Martín

Puedes comenzar

MUJERES

Voz más aguda

Caderas más anchas

Escaso

vello corporal

Crecen los pechos

Crece el vello en las axilas y en el pubis



HOMBRES

Voz más grave

Crece la barba

Abundante

vello corporal

Músculos más desarrollados

Crece el vello en las axilas y en el pubis



LOS CARACTERES SEXUALES

Actualmente, las niñas y los niños están expuestos a una serie de informaciones acerca del sexo, a través de la radio, la televisión, los periódicos, las revistas, la Internet, etc. De tal manera que cuando llegan a la pubertad ya están familiarizados con una serie de ideas sobre el sexo, pero muchas veces estas informaciones están erradas, lo cual va a perjudicar su pensamiento racional. Por lo tanto, la comunicación con los niños en la etapa de la pubertad es una tarea muy importante, necesaria y, diríamos, casi obligatoria de los padres, considerando que toda la información que reciben los niños muchas veces proviene de fuentes no fiables.

Desde este punto de vista, los padres debemos tomar la iniciativa de conversar con nuestros hijos, porque si esperamos que ellos vengán a preguntarnos sobre los cambios de su cuerpo, ese día nunca llegará, más aún, si nuestra sociedad niega este derecho cultural a los niños. Tradicionalmente, hemos creado ciertos tabúes con respecto al sexo, por lo que muchos niños y jóvenes se abstienen de preguntar a sus padres; asimismo, los hijos creen que los padres no pueden hablarles del tema de la sexualidad.

Ahora bien, también sucede que si los padres no han sido educados sobre este tema, lógicamente no podrán hablar, y si este fuera el caso, los padres están en la obligación de pedir ayuda a una persona del área de salud para que les aclare los aspectos relativos a la sexualidad. Por último, de lo que se trata es de prevenir para que no ocurran problemas de desviaciones sexuales en los jóvenes.

Dicho esto, empezaremos explicando las etapas evolutivas del desarrollo de la personalidad, es decir, niñez, pubertad, adolescencia, juventud, adultez y vejez. También hablaremos del desarrollo corporal y de la aparición de los caracteres sexuales, esto es, cómo va cambiando nuestro organismo; asimismo, del aparato reproductor masculino y femenino, puesto que la llegada de la madurez sexual va a formar el conjunto de cambios físicos y psíquicos que experimenta cada persona en esta etapa.

Recordemos que la pubertad es un período de transición entre la adolescencia y la edad adulta. En esta etapa del desarrollo aparecen y se completan los caracteres sexuales, los órganos genitales aumentan de tamaño y empiezan a madurar, además de ocurrir una serie de cambios de orden psicológico.

La fertilidad, es decir, la capacidad del hombre de fecundar y la de la mujer de ser fecundada, completan el proceso de madurez sexual. En los varones esta fertilidad se observa cuando empieza a salir espermatozoides

que contiene los espermatozoides y en las mujeres cuando aparece su primer ciclo menstrual ovulatorio.

Por otro lado, la edad de aparición de la pubertad varía grandemente de una persona a otra, ya sea en función de factores ambientales, étnicos (raza) y sociales (culturales): Asimismo, observamos que conforme está transcurriendo el tiempo, el inicio de la edad puberal (pubertad) se va adelantando, tal es así que actualmente la edad de inicio de la pubertad varía entre los 8 y 13 años en las niñas y entre los 10 y 14 años en los niños.

Este inicio de la pubertad se relaciona con el incremento de la estatura de la persona, como consecuencia de la estimulación de las hormonas gonadales sobre los huesos. En esta primera fase hay un rápido incremento de la altura, luego este crecimiento se detiene y así sucesivamente. Esta relación de fenómenos se debe a la peculiar estructura de los huesos largos en el niño (fémur, tibia, húmero) y a su forma de crecimiento.

En la edad prepuberal, los huesos largos están formados por una parte central de forma cilíndrica (diáfisis) y por dos partes terminales o epífisis. Cada extremo de la diáfisis se halla unido a la epífisis correspondiente mediante una zona de tejido cartilaginosa llamada cartilago de conjunción o de crecimiento. El tejido óseo de nueva formación se deposita en el límite de la zona cartilaginosa y el hueso sufre un alargamiento progresivo. En la edad prepuberal, el proceso de crecimiento se halla regulado por la hormona de crecimiento de origen hipofisiario. En la pubertad, el proceso de crecimiento de los huesos se acelera y la estatura se incrementa grandemente.

El tejido óseo crece a una velocidad superior a la del cartilago de conjunción, que en unos años acaba por quedar aplastado. Es en este momento que el hueso adopta su estructura definitiva: diáfisis y epífisis se sueldan y el crecimiento se detiene.

Dicho esto, es fácil entender que cuando ocurra un exceso de hormonas gonadales, habrá un crecimiento lento en la estatura y una soldadura lenta de los cartílagos (huesos), por consiguiente, el sujeto tendrá una estatura baja. En cambio, los pacientes con deficiencia gonadal tendrán un crecimiento lento, pero persistente, durante varios años; por lo tanto, la soldadura de los cartílagos de conjunción será demasiado lenta y difícil, por lo que se creará una conformación esquelética muy particular en una persona, es decir, tendrá una estatura elevada con extremidades proporcionalmente largas en relación al tronco (cuerpo).



LA EDAD DE CONVERSAR

Sería interesante que los padres comenzáramos a hablar con nuestros hijos e hijas de los cambios que pasan en sus cuerpos a medida que estos vayan creciendo, es decir, sobre su estatura, sus extremidades y otras partes del cuerpo, como su cabeza, su cerebro, sus pulmones, su corazón, etc. Y esto desde los primeros años de vida.

Probablemente desde sus primeros años, su hija o hijo le ha preguntado sobre su cuerpo y muchas conversaciones han surgido a partir estas preguntas que ellos formulan frecuentemente por curiosidad y por saber qué hay detrás de todo ello.

Es muy importante ser honestos, maduros y abiertos cuando se responden preguntas relacionadas con el cuerpo de los hijos, la sexualidad y la pubertad. En todo caso, no deberíamos esperar a que nuestros hijos nos pregunten sobre el tema. A la edad de 8 años más o menos, los niños deberían saber qué cambios físicos y emocionales ocurren en su cuerpo durante la pubertad.

Para muchos padres esto podría parecer incongruente y sin lógica, porque estaríamos enseñándoles temas de adultos a edades muy tempranas; sin embargo, debemos considerar que algunas chicas ya llevan sostén cuando practican deportes o educación física y hay muchachos a los que ya les empiezan a crecer los vellos en la cara. Además, ellos ya están pensando en cómo se verán frente a otras personas, es decir, las chicas frente a los hombres y los chicos frente a las mujeres.

Muchos padres creen que sus hijos todavía son niños, y debería ser así por su edad, pero en el cerebro de estos existen muchas interrogantes con respecto a su organismo y a su sexualidad

Sería importante que la madre hable con su hija acerca de la menstruación antes de que le venga su primera regla, puesto que si la niña no sabe lo que le está pasando, se asustará al ver la sangre, así como del lugar de donde sale. La mayoría de las chicas tiene su primer período o regla a los 12 o 13 años, a otras chicas les viene a los 8 años y a otras a partir de los 17 años; obviamente, hay una serie de factores que influyen, como el clima, el medio social, etc.



En el caso de los varones, comienzan su pubertad un poco más tarde que las chicas, aproximadamente a los 11 o 12 años. Sin embargo, algunos chicos empiezan a desarrollarse sexualmente o a tener su primera eyacuación sin que les hayan salido los vellos en el rostro, otros eyaculan a partir de los 8 años aproximadamente y otros a partir de los 16 años.

Consideramos que es importante enseñar con anticipación a nuestros hijos sobre el desarrollo de la pubertad, porque esto les ayudará a entender la formación de su personalidad. Así, los padres nos anticipamos a los cambios de nuestros hijos que les van a ocasionar situaciones de inseguridad y desconcierto.

En realidad, la gran mayoría de los niños recibe educación sexual en el colegio, ya sea por parte del profesor o por información transmitida entre ellos mismos. Pero frecuentemente ocurre una división de la información: por un lado, las chicas aprenden todo lo relacionado con la menstruación, el crecimiento de los senos y su apariencia física; por otro lado, los muchachos aprenden todo respecto a la erección del pene, el cambio de voz y el crecimiento de sus bigotes.

Es en estos momentos cuando resulta importante que las chicas aprendan también sobre los cambios que les ocurren a los muchachos y que estos, a su vez, conozcan los cambios que experimentan las chicas. Por ello es necesario que los padres conversen con los profesores para saber hasta dónde han llegado estos con la información brindada a los escolares, de tal manera que los padres completen el resto de la información respecto a la sexualidad y al crecimiento de los hijos. Como es obvio, esto ayudará a iniciar una conversación con los hijos en el hogar.

Sabías qué:

Las chicas crecen con mayor rapidez que los chicos.



¡ESTOY CRECIENDO!

Si te has dado cuenta, habrás notado que tu cuerpo está cambiando de muchas maneras y formas, debido a que probablemente estás pasando por una etapa llamada pubertad, es decir, estás dejando de ser niño para convertirte en adulto.

La pubertad empieza cuando la hipófisis (glándula ubicada debajo de tu cerebro) envía señales a tu organismo o tu cuerpo para que comience a fabricar sustancias químicas especiales; una de estas sustancias químicas u hormonas es la llamada testosterona, la cual se produce en tus testículos y, a su vez, es la responsable de los cambios que ocurren en tu cuerpo.

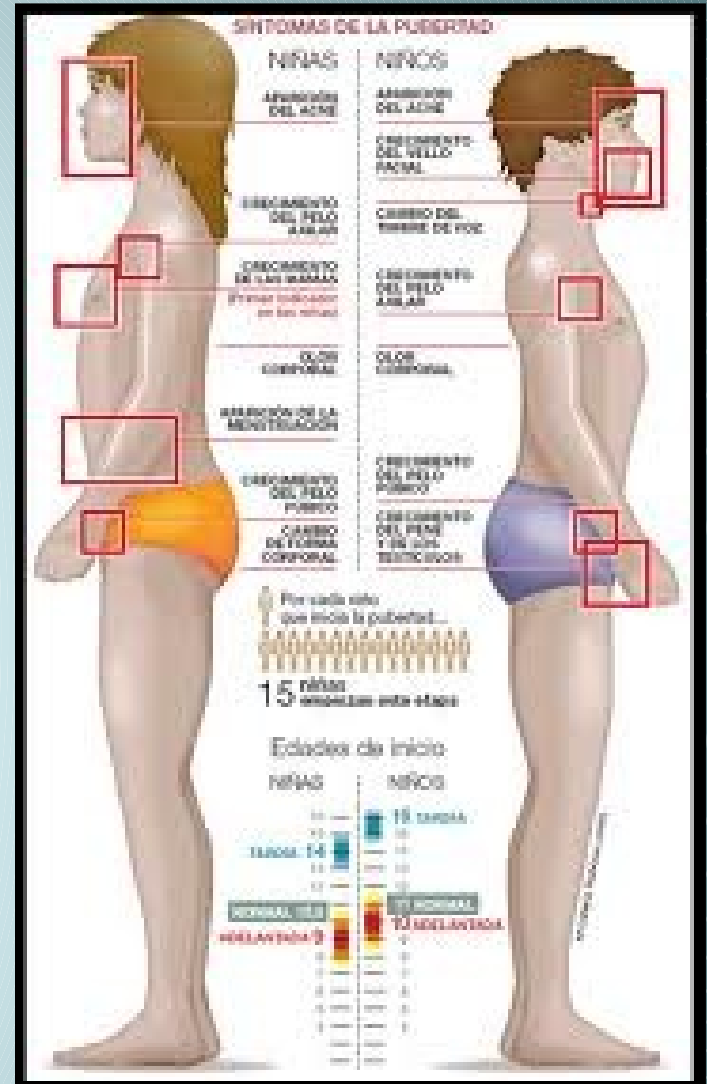
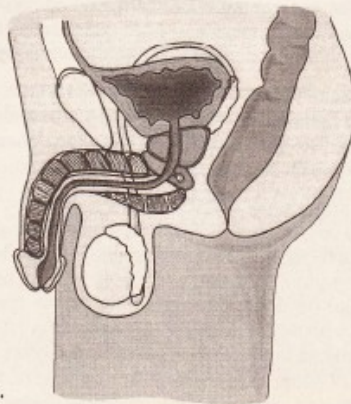
¿CUÁLES SON ESOS CAMBIOS?

- 1.- Tu cuerpo empezará a crecer (sin embargo, debemos saber que no todos los niños crecen al mismo tiempo).
- 2.- Tu cuerpo se ensanchará o engrosará.
- 3.- Empezarás a sudar más y producirás mal olor.
- 4.- Tu cabello se volverá grueso.
- 5.- Es muy probable que aparezcan granitos en tu rostro.
- 6.- Empezarán a crecerte vellos en las axilas, en las piernas, en los brazos, así como en el pubis, que está en la parte inferior del vientre.
- 7.- Tu voz tendrá un tono más grave o fuerte.
- 8.- Tu pene y tus testículos empezarán a crecer.
- 9.- Tus testículos comenzarán a producir espermatozoides.



Recuerda que la pubertad en las niñas y los niños se inicia normalmente entre los 10 y los 17 años. Sin embargo, esto es muy variable y puede llegar a durar varios años más. Cada uno de los seres humanos es completamente diferente, por lo tanto, no importa cuándo empieces a desarrollar tu pubertad, porque tu cuerpo y tu organismo decidirán el momento en que ya estén preparados. Por ello, no debes preocuparte puesto que estos cambios no ocurren repentinamente ni de la noche a la mañana. Tú observarás que algunas personas los experimentan rápidamente, mientras que en otras aparecen lentamente y durante varios años.

APARATO REPRODUCTOR MASCULINO



¿CÓMO FUNCIONA MI APARATO REPRODUCTOR?

Todos los hombres tenemos un sistema reproductor, el cual nos permitirá tener un bebé con una mujer, y lógicamente va a ocurrir cuando estemos listos para asumir esa responsabilidad con criterio y madurez. Esto será posible una vez que comiences a producir espermatozoides.



permatocitos son parecidos a los renacuajos, porque tienen una cabeza y una cola, permitiéndole desplazarse rápidamente de un lugar a otro.

Los testículos se encuentran ubicados debajo del pene, dentro de una bolsa de piel llamada escroto. Los testículos producen una gran cantidad de espermatozoides que son almacenados en el epidídimo, un largo y fino tubo enrollado como un ovillo en la parte trasera de cada testículo.

El pene y el escroto cuelgan por fuera de tu cuerpo para mantener a los espermatozoides a una

temperatura más baja que la de tu cuerpo, porque el calor los daña y los mata; sin embargo, si tienes frío, observarás que tu pene y tu escroto se contraen y solo se acercan a tu cuerpo para mantenerse tibios. En caso contrario, observarás que cuando tienen calor se alejan un poco de tu cuerpo.

En la etapa de la pubertad, la producción de la hormona llamada testosterona comienza a aumentar, lo que causa el crecimiento de tu pene y tus testículos. A su vez, tus testículos empiezan a producir espermatozoides. Antes de la pubertad, los testículos no los producen.

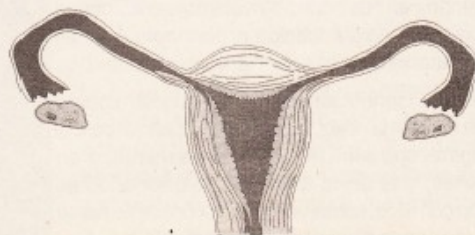
Los espermatozoides son las células reproductoras del hombre y los óvulos son las células reproductoras de la mujer; estas dos células se unen para la creación de un nuevo ser humano. Los es-

CAMBIOS EN LA MUJER:



- ✓ Desarrollo de su aparato genital.
- ✓ Aparición de vello pubiano.
- ✓ Aparición de la menstruación.
- ✓ Crecimiento corporal.
- ✓ Aumento de senos.
- ✓ Ensanchamiento de caderas.

APARATO REPRODUCTOR FEMENINO



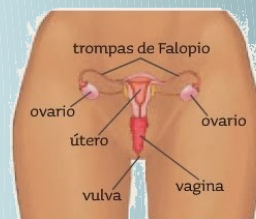
Aparato reproductor femenino

▶ Ovarios

- Son dos órganos situados a la altura de la cadera.
- Producen óvulos.

▶ Útero

- Es una cavidad comunicada con los ovarios y la vagina.
- En su interior se desarrolla el feto.



▶ Trompas de Falopio

Son conductos que unen los ovarios con el útero.

▶ Vulva

Es la parte externa del aparato reproductor femenino.

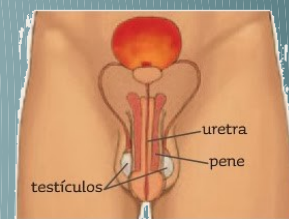
▶ Vagina

Es el conducto que comunica el útero con el exterior.

Aparato reproductor masculino

▶ Testículos

- Son dos órganos externos.
- Producen los espermatozoides.



▶ Pene

- Es un órgano que contiene un conducto llamado uretra.
- A través de él salen los espermatozoides y la orina.

RECLAMAN Y EMPIEZAN A REBELARSE

El período de la pubertad se puede considerar como una etapa crítica en la que se efectúa el cambio de una fase a otra; en realidad, la infancia nunca va a desaparecer, así como nunca se accede a una madurez total.

La pubertad supone la aparición de ideas contradictorias, algunas dictonómicas y otras de sometimiento, además de una serie de impulsos agresivos y violentos o de tranquilidad y calma, los cuales se encadenan de una supuesta idea preestablecida. Esto quiere decir que en el púber todavía permanece el niño y está apareciendo el adulto, por lo tanto, será un niño adulto, situación que muchas veces maneja según sus intereses personales.



En esta etapa, los púberes todavía siguen siendo niños desde el punto de vista social y afectivo, porque son dependientes y se mantienen afectivamente relacionados con sus padres, mientras que en el paso a la adultez mostrarán características sexuales e intelectuales. Es en este momento cuando empiezan a rebelarse en contra de la sociedad que no les comprende y reclaman la supuesta «LIBERTAD» que, consideran ellos, deben tener. Pero también se agreden a ellos mismos y manipulan a los adultos, lo que llega a generar daños físicos, psicológicos y psiquiátricos.

Por ejemplo, podemos considerar a los jóvenes que presentan problemas de trastornos de personalidad, de esquizofrenia, etc., lo que suele ser el resultado de una convivencia familiar conflictiva y violenta, desordenada en sus normas y valores, sin autoridad de padres, sin comunicación o donde los padres están separados.

Hoy se sabe científicamente que cualquier tipo de violencia durante la niñez, la pubertad y la adolescencia va a originar una serie de desórdenes mentales en los jóvenes, y la única forma de solucionarlos es hablando con ellos, comunicándonos constantemente y resolviendo sus necesidades inmediatas.

En la mayoría de los jóvenes que pasan de la pubertad a la adolescencia va a influenciar casi totalmente el ambiente que los rodea, por eso es inevitable que pasen por una «CRISIS» en esta etapa. Comienzan a tener equilibrio emocional, afectivo y conciencia de la realidad, ya sea por la educación recibida o por la concientización adquirida a través de ella. Para algunos especialistas la ausencia de esta «CRISIS» se entiende como un síntoma de anomalía, puesto que los jóvenes están empezando a conocerse a sí mismos y a conocer a otras personas.

Es un proceso lento y muchas veces difícil, porque cada individuo lo realiza según sus experiencias y con el conjunto de conocimientos que haya podido acumular, de imágenes buenas y malas, de ideas

gratificantes y frustrantes. Esto lo obliga a indagar respecto a cómo poder formarse y organizarse como un ser humano desde el punto de vista sexual y de su individualidad social, es decir, como persona.

Se puede decir que hay una diferencia entre la pubertad y la adolescencia, porque la pubertad puede ser una etapa de inicios y descubrimientos, mientras que la adolescencia es una etapa de cambios y desarrollos psíquicos. En este período, los jóvenes toman conciencia de que son personas y de por qué están vivos. En suma, toman conciencia de su propio ser como individuo y realizarán todo lo necesario para formar y consolidar su personalidad.

Sabías qué:

Una persona es aproximadamente un centímetro más alta por la mañana que por la tarde, debido a que los cartílagos de la columna vertebral se comprimen durante el día.



FACTORES EXTERNOS DE LA PUBERTAD

Ciertamente, hay investigaciones realizadas en diferentes lugares que demuestran la influencia de diferentes factores en el retraso o adelanto de la pubertad. Entre los múltiples factores externos o ambientales tenemos: la alimentación, el clima, los estímulos sensoriales (reforzamiento psicomotor de sus huesos), la raza, etc. Aparentemente, hay un cierto adelanto de la pubertad en los países industrializados.

La nutrición es un factor muy importante en el desarrollo de la pubertad en las sociedades capitalistas industrializadas, que presentan una alimentación rica en proteínas y una higiene adecuada. Estos elementos contribuyen al descenso de la mortalidad infantil, además de ayudar a la aceleración del crecimiento físico y la consiguiente aparición de la pubertad; por otro lado, los factores ambientales también estimulan el desarrollo intelectual de los jóvenes.



LA CRÍTICA Y LA AUTOCRÍTICA

La crítica es uno de los factores que preocupa a los púberes, por ejemplo, cuando la familia, los compañeros, las chicas, el padre, la madre o otro familiar le hacen notar que está mal peinado, que los granos de la cara no se tocan, que alguna ropa le cae mal, que está engordando, que ya es un adulto, que puede salir solo(a), etc.

Frecuentemente, las observaciones de los padres son producto de su propia ansiedad, de su inseguridad cuando eran jóvenes, así como de un temor de que le pueda pasar algo malo a su hijo o hija. Los jóvenes captan este momento y reaccionan negativamente ante él, porque muchas veces los padres ponen el dedo en la llaga de aquello que el hijo ya sabe; en otros casos, los padres utilizan en el trato a su hijo un recuerdo de sus propios problemas personales no resueltos en su infancia o su juventud, generalmente, aquellos relacionados con la sexualidad, que es la gran adquisición en la pubertad.

Sabemos que la pubertad es un período conflictivo y contradictorio. Los cambios físicos en esta etapa van acompañados por un sentimiento de ansiedad e inseguridad ante lo desconocido y la mejor forma de ayudar a los jóvenes consiste en tener una disposición muy abierta para el trato con ellos y una comunicación adecuada por parte de las personas que los rodean; todo esto les ayudará a superar sus problemas y sus miedos frente a la sociedad que los espera.



LA ALIMENTACIÓN EN LA PUBERTAD Y LA ADOLESCENCIA

Sabemos que la adolescencia es una etapa crítica en la vida de los jóvenes, porque es la transición en que se deja de ser niño y se empieza a ser adulto. En esta fase es muy importante la nutrición por el desarrollo que está ocurriendo en nuestro organismo, es decir, la personalidad independiente que estamos formando. Los patrones culturales de alimentación, basados en alimentos más nutritivos y saludables, van a ser sustituidos por comidas más rápidas y fuera del hogar.

Además, la tremenda preocupación que tienen los jóvenes por su imagen personal, creándose ideas irracionales de figuras o ídolos, los llevará a alimentarse con dietas para mantener un ideal de belleza, obviamente influenciados por los modelos sociales del momento, lo que provocará trastornos en la conducta alimentaria.

Por ello es importante que los padres inculquemos a nuestros hijos el amor a su cuerpo y a su vida, debemos enseñarles a que se amen y se quieran. De esta manera, contribuiremos a que eleven su autoestima.

Los adolescentes necesitan de nutrientes, calorías y grasas, así que deben ingerir proteínas, vitaminas y minerales por el inicio de su maduración sexual, el incremento de su talla y su peso, el aumento de su masa corporal y el crecimiento de sus huesos. Todos ellos tienen diferentes características en su personalidad, por lo tanto, diferentes formas de asimilar la alimentación.

Pasos para mantener un organismo equilibrado y alimentado:

1.- Bastantes frutas y verduras.-

Si queremos estar sanos necesitamos comer frutas, verduras y hortalizas, porque contienen carbohidratos y proteínas que ayudan a nuestros huesos a ser fuertes. Debemos alimentarnos cuatro veces al día: desayuno, refrigerio, almuerzo y comida o cena.

Si deseas cambiar tus hábitos de alimentación, puedes hacerlo en forma gradual, pero ella siempre debe ser equilibrada y balanceada, y ha de contener todos los nutrientes. Recuerda que no hay alimentos buenos ni malos.

2.- Una buena y variada alimentación.-

Todos los alimentos que ingerimos no siempre contienen los mismos nutrientes, por lo que es necesario alimentarnos con diferentes tipos de comidas. Esto nos ayudará a mantener sano nuestro cuerpo. Se recomienda, si es posible, disfrutar las comidas en compañía de nuestros padres y familiares.

Las personas jóvenes y adultas necesitamos bastante energía para movilizarnos, por eso debemos ingerir un buen desayuno, un refrigerio a media mañana, un almuerzo completo y una cena en menor cantidad.

3.- Los carbohidratos necesarios.-

Los cereales, la papa, el trigo, las yucas y las legumbres poseen nutrientes ricos en calorías. En todo caso, se puede optar por productos elaborados con dichos alimentos.

4.- Tu peso debe ir de acuerdo con tu edad.-

Es necesario que mantengas un peso adecuado, según tu edad, tu sexo, tu tamaño, tu constitución física, la actividad que estás realizando y los factores hereditarios que influyen para que tu organismo cambie de volumen.

5.- Lavarse las manos.-

Debes lavarte las manos con bastante agua y jabón, recuerda que en el medio ambiente y en las cosas que se agarran hay millones de microbios. Cepíllate los dientes después de cada comida, luego de cepíllate en la noche no debes ingerir ningún alimento o bebida, excepto agua.



6.- Tomar bastante agua.-

Debemos mantener el cuerpo bien hidratado, pues la mitad del peso de nuestro organismo es agua. Es necesario tomar por lo menos cinco vasos al día; cuando realizamos mucha actividad física y hace mucho calor, debemos tomar más agua porque estamos consumiendo más líquidos.

7.- Debes realizar ejercicios.-

Nuestro organismo debe estar en movimiento de modo que los músculos y los huesos se mantengan activos, pues si dejamos de usarlos se paralizarán. Es recomendable realizar algún tipo de ejercicio todos los días, por ejemplo, subir las escaleras en vez de usar el ascensor, caminar varias cuerdas para llegar al colegio, practicar deportes en el tiempo libre, salir al campo, correr, jugar fútbol, etc.

La pubertad

es

la etapa del desarrollo de las personas en las que madura el aparato reproductor

se inicia cuando

unas hormonas producidas por la hipófisis llegan hasta los órganos sexuales y hacen que maduren y produzcan las hormonas sexuales

que hacen que

se desarrollen los caracteres sexuales secundarios

empieza

en las niñas sobre los 11 años

en los niños sobre los 13 años

Tabla II. Desarrollo psicosocial (12 a 14 años)

Dependencia-independencia

- Mayor recelo y menor interés por los padres
- Vacío emocional, humor variable

Preocupación por el aspecto corporal

- Inseguridad respecto a la apariencia y atractivo
- Interés creciente sobre la sexualidad

Integración en el grupo de amigos

- Amistad. Relaciones fuertemente emocionales
- Inicia contacto con el sexo opuesto

Desarrollo de la identidad

- Razonamiento abstracto. Objetivos vocacionales irrealistas
- Necesidad de mayor intimidad. Dificultad en el control de impulsos. Pruebas de autoridad

**Nombre : Esmelda
Castañeda**

**Docente : María del Carmen
Cárdenas Zúñiga**

**Programa de
Complementación
Pedagógica**

UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS