

CAMBIOS FÍSICOS EN EL CUERPO

La pubertad se refiere al período de tiempo en que tu cuerpo pasa a de ser niña(o) a ser adulta(o). Tu cuerpo atraviesa muchos cambios que se suceden lentamente en un período determinado.

HOMBRES

- Crecimiento de vello facial.
- Engrosamiento de la voz.
- Aparición de la “manzana de Adán”.
- Ensanchamiento de los hombros.
- Crecimiento de los testículos y el pene.

AMBOS

- Aparición de acné.
- Crecimiento de vello en axilas y pubis.
- Aumento repentino de altura.
- Olor corporal fuerte.

MUJERES

- Menarca.
- Crecimiento de los senos.
- Ensanchamiento de muslos y cadera.
- Cambio en la forma pélvica y redistribución de la grasa corporal.



Es muy importante conocer todas las etapas de crecimiento y desarrollo de la niña o el niño para cuando se encuentre en el período de la pubertad, ofrecerle más comprensión, confianza y paciencia.