



[Esta página imprime en 3 hojas]

El Cuerpo De Su Adolescente

Ayude a su hijo adolescente a darse cuenta de que tiene un cuerpo fuerte y saludable. Recuerde: es posible que su hijo con frecuencia se sienta mal porque algunas partes de su cuerpo no son como las de otras personas de su familia o las de otros jóvenes.

El cuerpo de su hijo comienza a cambiar durante la pubertad.

La pubertad es cuando el cuerpo de los niños cambia físicamente y se vuelve apto para concebir o tener hijos propios.

Cómo cambia el cuerpo de las niñas

Las niñas, por lo general, comienzan la pubertad alrededor de los 10 años de edad. Pero el cuerpo de las niñas puede comenzar a cambiar desde los 8 hasta los 14 años de edad.

El cuerpo de las niñas cambia de muchas formas:

- Sus senos comenzarán a aumentar de tamaño.
- Ellas comenzarán a tener vello púbico y pelo debajo de las axilas.
- Dentro de unos pocos años, ellas comenzarán a menstruar o tener su periodo.

Cómo cambia el cuerpo de los niños

Los niños generalmente comienzan la pubertad alrededor de los 12 años de edad. Pero el cuerpo de los niños puede comenzar a cambiar desde los 10 hasta los 15 años de edad.



El cuerpo de los niños cambia de muchas formas:

- Sus testículos comenzarán a aumentar de tamaño.
- Los testículos comenzarán a tener vello púbico, así como pelo en otras partes del cuerpo incluyendo la cara.

- Sus voces comenzarán a ponerse más profundas y puede que de vez en cuando se les escuche una voz quebrantada.
- Es posible incluso que tengan un estirón de la noche a la mañana o un crecimiento repentino.
- Los hombros se les pondrán más anchos y se volverán más musculosos.

Hable con su hijo adolescente acerca de cómo es que su cuerpo está cambiando.

Su muchacho va a notar que su cuerpo está cambiando.

Es posible que su hijo esté cohibido o se ponga tímido por la manera en que se ve. Es muy probable que le dé pena el hecho de comenzar la pubertad más temprano o más tarde que sus amigos.

¡Para su hijo adolescente, estos temores son muy reales!

Dígale a su hijo cómo se sintió usted cuando tenía la misma edad que él.

Y responda a todas sus preguntas con seriedad.

De esa manera, su hijo se sentirá cómodo en regresar a usted con todas las preocupaciones que él tenga.

Su hijo adolescente probablemente se vuelva muy sensible a cualquier cosa que lo haga diferente a los otros jóvenes.

Esto incluye la pérdida auditiva.

Es posible que su hijo tenga dificultad en aceptar su pérdida auditiva. Tal vez, él tenga problemas con:

- El ser sordo, y ser diferente a los jóvenes que oyen, o con audición normal
- Sus audífonos
- Su implante de cóclea

Ayude a su muchacho a querer y aceptar su cuerpo exactamente de la manera que es.

Su hijo adolescente se dará cuenta sobre la manera en que los demás piensan de él. Pero déjele saber que **Usted** piensa que él es especial. Dígale que él también puede alcanzar los mismos objetivos que los otros jóvenes logran alcanzar.

Ayude a su hijo adolescente a entender que todas las personas son diferentes. Pero eso no significa que son mejores o peores que otras personas a causa de sus diferencias.

Infórmese más

(Nota- La información de cada una de las siguientes páginas de internet está presentada en inglés, pero le puede ser muy útil a usted y a su hijo):

- Lea sobre [El crecimiento de su hijo de 13 a 18 años de edad](http://kidshealth.org/parent/growth/growth/growth_13_to_18.html) (http://kidshealth.org/parent/growth/growth/growth_13_to_18.html) en la página de Internet de [KidsHealth \(La Salud de los Niños\)](http://kidshealth.org/). (<http://kidshealth.org/>).
- Lea sobre [Comprendiendo a la Adolescencia: Un Tiempo de Cambio](http://pubs.cas.psu.edu/freepubs/pdfs/ui356.pdf). (<http://pubs.cas.psu.edu/freepubs/pdfs/ui356.pdf>).

- Lea acerca de [qué decirle a su hijo cuando conversa con él sobre la pubertad](http://www.kidshealth.org/parent/en_espanol/crecimiento/talk_about_puberty_es_p.html). (http://www.kidshealth.org/parent/en_espanol/crecimiento/talk_about_puberty_es_p.html).

¿Quiere su adolescente saber más acerca de lo que le está ocurriendo a su cuerpo? Muéstrole las siguientes páginas de Internet:

- Artículos sobre la pubertad en la página de Internet sobre [el crecimiento de los adolescentes \(Teengrowth.com\)](http://www.teengrowth.com/index.cfm?action=info_sub&SubCategory=body_Puberty&CatDesc=Body&SubDesc=Puberty&Category=body). (http://www.teengrowth.com/index.cfm?action=info_sub&SubCategory=body_Puberty&CatDesc=Body&SubDesc=Puberty&Category=body).
- ["Alcanzar a entender el crecimiento"](http://www.kidshealth.org/teen/en_espanol/) (http://www.kidshealth.org/teen/en_espanol/).

Última actualización: 10 de junio de 2004

Puede encontrar esta página aquí:

<http://www.raisingdeafkids.org/spanish/growingup/teen/body.jsp>