

## ¿Cómo me veo?

Si te miras detenidamente en el espejo, verás cómo tu cuerpo va cambiando. Ha dejado de ser el de un niño o el de una niña y cada día se parece más al de un hombre o al de una mujer. Al conjunto de los cambios físicos que ocurren al principio de la adolescencia se le llama pubertad. Es importante que sepas cuáles son estos cambios, ya que de esta manera conocerás mejor tu propio cuerpo y te sentirás más a gusto con él.

Cada persona es diferente y tiene su propio ritmo de crecimiento. Por lo tanto, no te preocupes si todavía no has experimentado alguno de estos cambios, ya llegarán.

### **Empezar a cambiar**

Las chicas comienzan la pubertad aproximadamente a los 10 años, mientras que los chicos entran en esta etapa uno o dos años más tarde. Esta diferencia es totalmente natural y significa que cada cuerpo crece a su propio ritmo.

### **¡Cosas de hormonas!**

En todo este proceso, las hormonas no paran de trabajar para que tu cuerpo se vaya transformando, de forma lenta, pero ininterrumpida, hasta casi los 20 años. Las hormonas son sustancias químicas segregadas por una glándula llamada hipófisis, situada en la base del cerebro, y viajan por la sangre regulando las funciones de órganos y tejidos.



En el caso de las chicas, las hormonas que regulan la actividad de los órganos sexuales son los estrógenos y la progesterona, que se producen en los ovarios. En el caso de los chicos, es la testosterona, que se elabora en los testículos.

### **La altura**

Uno de los primeros cambios que notarás será la altura. Puedes crecer de cinco a catorce centímetros en un año. Posiblemente, ahora verás que las chicas de la clase son algo más altas que los chicos. Esto es porque entran en la pubertad un par de años antes, pero los chicos siguen creciendo cuando las chicas paran de hacerlo.

### **El sudor y los granos**

Tus glándulas están ahora más activas que nunca. Las glándulas sudoríparas hacen que aumente tu transpiración (el sudor). Al mismo tiempo, las glándulas sebáceas hacen que tu piel segregue más grasa, por lo que es posible que aparezcan algunos granitos en la cara, los hombros y la espalda. Es el acné. También notarás que tu cabello se vuelve más grueso. Todo ello requiere una modificación de los hábitos higiénicos.

### **Otros cambios**

También te crecerán los pies, igual que los muslos y las nalgas que, además, irán ganando volumen y se redondearán. A su vez, los órganos sexuales comenzarán a madurar. De la misma manera, notarás que te crece el vello en distintas partes del cuerpo (piernas, brazos, pubis, axilas, labio superior).



**Los chicos...**

A ellos, progresivamente, les crecerá vello por toda la cara, que parecerá distinta en poco tiempo: la nariz y la mandíbula se harán mayores y la frente más alta. Al mismo tiempo, se ensancharán los hombros, la nuez de la garganta comenzará a crecer y cambiará la voz. Los órganos sexuales también crecerán: primero los testículos y después el pene.

**Los cambios más significativos para los chicos durante la pubertad:**

- Crece pelo en la cara (barba y bigote).
- Crece pelo en el pecho y en las axilas.
- Crece el vello púbico.
- Crecen los testículos.
- Crece el pene.
- Se producen las primeras eyaculaciones involuntarias.
- Se producen cambios en el tono de voz.

**Las chicas...**



Para ellas, uno de los cambios físicos más importantes es la aparición de la menstruación o regla, que suele producirse entre los 12 ó 13 años, aunque existen diferencias individuales. Es un signo externo de madurez corporal, de buen estado de salud y de que el cuerpo progresa correctamente. También comenzarán a crecer los pechos, las caderas se ensancharán y la cintura se hará más estrecha.

**Los cambios más significativos para las chicas durante la pubertad:**

- Aparece vello en las axilas.
- Crece el pecho.
- Aparece la menstruación.
- Se afina la cintura.
- Se ensanchan las caderas.
- Crece el vello púbico.

**“ Quique:**

Ahora, hace poco, fui al médico y la verdad es que me ha dicho que estoy creciendo un centímetro por mes. Esto es verdad. Estoy pegando un tirón largo. Después, también he notado la voz, aunque mi voz siempre ha sido bastante grave, pero ahora aún más. No sé..., pelos en las piernas, en el pubis, algo de bigote, que ya me he tenido que afeitar un par de veces, pero... los granos también; podría ponerles nombre ya a todos. ”

**“ Laura:**

Al principio, no me gustaba ser de las primeras de la clase en desarrollarse, porque yo veía a mis amigas todavía diferentes. No me gustaba sentirme distinta de ellas. Y, además, me daba vergüenza, pero luego ya me sentí bien. Algunas amigas que estaban todavía planas me decían en el patio: “Tienes los pechos grandes ya”. Yo me quedaba muy cortada porque ninguna los tenía como yo, aunque tampoco le daba más importancia. Me ha tocado a mí y ya está. Entre las chicas hablamos mucho del tamaño de nuestros pechos: “Que si tengo mucho, que si tengo poco...”. Una cosa es que el pecho te crezca antes de tiempo y otra muy distinta que no te crezca, porque tienes la preocupación de ser anormal. Aunque tener mucho pecho también es un problema. ”



# 1 Así me veo



> (...)

Vives una etapa de cambios y, aunque ahora creas que eres de una manera, dentro de un tiempo puede ser que te veas de una forma totalmente distinta. Entonces, quizá sea divertido leer lo que escribas hoy. **Explica cómo eres físicamente, cómo es tu carácter, qué aficiones y gustos tienes, etc. No olvides pegar una foto tuya que te guste.**

...)

## 2 Todo depende de cómo se mire

Por ejemplo:

Puede que seas muy indeciso o indecisa,

A lo mejor te crees ingenuo o ingenua,

A veces te crees incapaz de hacer amigos,



> (...)

Quizás haya días en que no te sientas muy bien contigo mismo y, de repente, te veas un montón de defectos. Intenta darles la vuelta. Seguro que puedes convertir esos rasgos de tu carácter en cualidades.



**pero de hecho te piensas bien las cosas.**

**pero en realidad no piensas mal de los demás.**

**pero te gusta primero conocer bien a los demás.**

