

Las Niñas:

Desde los 8 años se recomienda que l@s niñ@s ya conozcan cuáles son los cambios físicos y emocionales que comenzarán a experimentar, en su gran mayoría, a partir de los 10 años de edad. Es imperativo que las niñas sepan sobre la menstruación antes de que tengan su primer período. Si saben que es lo que pasa, no se van a asustar ni sentir tan incómodas. La mayoría de las niñas comienzan a menstruar entre los 12 y 13 años, pero algunas lo hacen desde los 10 y otras hasta los 17.

Los Niños:

Comienzan usualmente su pubertad alrededor de los 11 años, pero pueden comenzar a desarrollarse o tener su primera eyaculación sin parecer mayores. Es importante conversar con ellos antes de que esto ocurra, evitando que busquen información inadecuada con los amigos o en Internet.

Niños y niñas están recibiendo educación sexual en sus colegios, sin embargo, esto no significa que ell@s no necesiten el apoyo de sus padres en estos temas. Puede ser que sigan teniendo dudas al respecto, o que simplemente, quieran sentirse acompañados por quienes son las personas más importantes en sus vidas, ¡sus padres! Lo aprendido en clases, puede servir siempre como un tema para iniciar las conversaciones con tu hij@, aprovecha esta instancia para preguntarle que están aprendiendo en la hora de orientación, y así podrán más fácilmente seguir conversando.

¿Qué Decir? – Lo más importante es reforzar que los cambios de la pubertad son normales, que a todos les ha pasado. Muchas veces ell@s se sienten inseguros respecto a cómo se ven, pero puede ser una gran ayuda saber que a todos les ha pasado lo



mismo. Puede ser bueno mostrarle fotos de la mamá o el papá en la pubertad, y contárles cómo se sentían en esos momentos, qué pensaban, qué les preocupaba, y qué les hubiese gustado que fuera diferente. El acné, los cambios de humor, el crecimiento del cuerpo y los cambios hormonales, forman parte del crecimiento, y si bien todos pasan por lo mismo, no les ocurre al mismo tiempo.

Si tu hij@ es el o la primer@ en desarrollarse, probablemente se comenzará a sentir incómod@, diferente. Es importante estar atento a estos cambios, al crecimiento de los senos, el inicio del uso de sostén, los cambios de voz y la aparición del vello facial.

Cambios Físicos que ell@s y ustedes deberían conversar antes de que ocurran son:

- Las niñas adquieren una forma más redondeada, especialmente en caderas y piernas.
- Los senos aumentan de tamaño.
- Hombres y Mujeres comienzan a tener vello púbico, en las piernas y axilas.
- El pene y los testículos aumentan de tamaño
- Los niños a veces tienen poluciones nocturnas, es decir, eyaculan mientras duermen.
- Una vez al mes, el cuerpo de las mujeres produce un óvulo, si éste no es fecundado, llega la menstruación. Si se produce la fecundación, la mujer quedará embarazada.
- El período menstrual puede durar de 3 días a una semana.

Cambios Emocionales:

- Comienzan a tener nuevos gustos y actividades; ya no jugar o compartir con amigos y familiares como lo hacían cuando eran niñ@s.

- Les es muy importante sentirse parte de un grupo de amigos, cómo también que piensan y hacen sus amig@s. En esta etapa comienza a ser más importante la opinión de los pares que de los padres, por lo que es muy importante mostrarles que los padres de todos modos están presentes y disponibles para ell@s.

- Comienzan a tener nuevas preguntas relacionadas con sus cuerpos y apariencia.

- Se enamoran. El amor y las relaciones comienzan a ocupar gran parte de sus tiempos y energías, lo que puede acompañarse también de tristeza y frustración cuando no es correspondido.

- Algun@s no se sienten conformes con sus cuerpos, llegando a buscar ideales impuestos por los medios de comunicación. Es importante discutir en familia los “ideales de belleza” y las formas de cuidar el cuerpo (alimentación balanceada, ejercicio moderado, descanso, etc.)

- Pueden sentirse presionados por amig@s a tener comportamientos sexuales que no quieran tener aún. La ayuda de adultos en esto es fundamental, ayudarlos a decir No, a verse como personas únicas y valiosas, y a cuidar y respetar su cuerpo y emociones.

- Sienten que nadie los entiende, sobre todo los adultos. Ya no sienten la misma confianza que cuando eran niñ@s, se sienten continuamente juzgados y les es más difícil contar lo que les está pasando. Acá es donde los adultos deben tener un rol activo, sin ser “ahogantes” ni presionarlos más de la cuenta, mostrarse siempre disponibles y dispuestos a acompañarlos.

¡Si su hij@ tiene entre 10 y 19 años llévelo al médico (público o privado) por un Control del Joven Sano!
Los ayudará a estar más informados y prevenir cualquier tipo de complicación vinculada a la adolescencia y sexualidad.

¿Debo ayudar a mi hij@ en la etapa de la Pubertad?

Hoy en día los niñ@s comienzan la pubertad mucho más informados de lo que lo hacían sus padres y abuelos. Los mensajes desde la TV e Internet no siempre generan que ésta información sea la más adecuada, es por esto, que la presencia y el acompañamiento de los padres en esta etapa tan importante de la vida, sigue siendo fundamental.

Puede ser que tu hij@ nunca se acerque a ti para preguntarte algo relacionado con su sexualidad, lo que no significa necesariamente, que no quiera recibir tus consejos, sin embargo, no sabe cómo hacerlo o simplemente piensan que ya saben todo lo que necesitan saber. Esto nos indica que los padres deben ser activos en este acompañamiento y no esperar que l@s hij@s pregunten.

Encontrar el MOMENTO oportuno – Siempre lo ideal es comenzar a hablar de nuestros cuerpos y sus cambios desde que son chiquitit@s, sin embargo ¡nunca es tarde para hacerlo!.

Si tu hijo te hace preguntas ¡ese es el mejor momento! Siempre debes responderle, siendo abierto y honesto en tus comentarios, incluso si no tienes la respuesta adecuada, plantéale que la busquen juntos o que le pregunten a alguien especializado en el tema. Muchas veces vas a sentirte incómodo, pero la única manera de lograr que tu hij@ esté cómodo, es logrando vencer tu incomodidad y plantear los cambios corporales, las emociones y la sexualidad como algo natural y normal de todos los seres humanos. Al igual como somos seres que necesitamos comer, beber y descansar, somos seres sexuales, que nos reproducimos y formamos pareja por nuestras necesidades afectivas y fisiológicas.



**DEPTO. PSICOEDUCACIÓN
Colegios Alcántara y Alicante**



Mayor información del trabajo del Departamento de Psicoeducación de nuestros colegios en: www.alcantara-alicante.cl

**DEPTO. PSICOEDUCACIÓN
Colegios Alcántara y Alicante**

¿Debo ayudar a mi hij@ en la etapa de Pubertad?

