

P ES PARA PUBERTAD

Una guía para navegar los
cambios de la pubertad

Creado por el Responsible Sex Education Institute
de Planned Parenthood of the Rocky Mountains



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN *PÁGINA 4*

BLOQUEADORES DE LA PUBERTAD *PÁGINA 4*

CAMBIOS EMOCIONALES *PÁGINA 5*

- Es normal que tu estado de ánimo cambie
- Puede ser más difícil tomar decisiones
- Puedes empezar a desarrollar sentimientos sexuales y románticos
- Es normal que la ansiedad y el estrés aumenten
- Puedes empezar a sentirte paranoico o más cohibido

CAMBIOS SOCIALES *PÁGINA 7*

- La presión social puede aumentar
- Quizás quieras pasar más tiempo con tus amigos
- Quizás empieces a desarrollar más empatía por los demás
- Es normal querer contraatacar o discutir más con las figuras de autoridad, incluyendo a tus padres y profesores
- Quizás empieces a asumir más responsabilidades y a ganar más independencia

CAMBIOS FÍSICOS *PÁGINA 9*

- Acné
- Vello Corporal
- Desarrollo del tejido de la pared torácica del pecho
- Crecimiento de pies
- Crecimiento de genitales
- Crecimiento de estatura
- Ensanchamiento de las caderas y hombros
- Ovulación
- Periodos
- Producción de esperma
- Erecciones espontáneas
- Sudor y olor corporal
- Voz es más grave
- Sueños húmedos

CONCLUSIÓN *PÁGINA 16*

CAMBIOS EMOCIONALES

Son cambios que tienen que ver con tus emociones y cómo te sientes.



Es normal que tu estado de ánimo cambie mucho

Las hormonas que se liberan durante la pubertad pueden provocar cambios en el estado de ánimo y las emociones. Por ejemplo, podrías pasar de sentirte feliz a triste o enojado sin motivo alguno. Para algunos, hablar con un adulto de confianza puede ayudarles a gestionar sus emociones cambiantes. Otros prefieren escribir un diario o conectar con amigos. En cualquier caso, es importante saber que es normal que los jóvenes tengan dificultades con su estado de ánimo y sus emociones durante la pubertad.

Puede ser más difícil tomar decisiones

Es común que las personas experimentando la pubertad tengan dificultades para tomar decisiones. Primeramente, los cambios frecuentes de humor y emociones intensas pueden dificultar el uso de la parte de procesamiento y pensamiento del cerebro. ¡No es tu culpa, es ciencia! Mucha gente comienza a considerar qué valores (y qué opiniones) son más importantes para ellos durante la pubertad. Todo esto puede dificultar saber cual es la decisión correcta. Hablar con personas de confianza puede ayudarte a confirmar la decisión correcta y además, es normal cometer errores.

CAMBIOS SOCIALES

*Estos son cambios
que tienen que ver con
cómo respondes al
mundo que te rodea*



La presión de grupo puede aumentar

Durante la pubertad, los amigos y compañeros empiezan a desempeñar un papel más importante en nuestras vidas. La presión por encajar también puede aumentar considerablemente durante esta etapa.

Quizás quieras pasar más tiempo con tus amigos

Para muchas personas, un gran cambio social durante la pubertad es el deseo de pasar más tiempo con sus amigos y menos con su familia. Algunas familias pueden ceder repentinamente a sus hijos el control de su tiempo libre, mientras que otras pueden hacerlo con más lentitud. Cada familia es diferente y tiene valores e inquietudes diferentes.

Quizás empieces a desarrollar más empatía por los demás.

Durante la pubertad, es común empezar a mirar más allá de ti mismo. Con esto, tu preocupación por tu comunidad puede crecer. Los jóvenes suelen ser menospreciados en los medios por pasar demasiado tiempo con el teléfono, pero en realidad, a menudo son ustedes quienes generan el mayor cambio en sus comunidades.