

Mi cuerpo está cambiando



Habilidades, sugerencias y herramientas de transición
"¿Qué me está pasando?"

La pubertad es la etapa de la vida en la que el cuerpo comienza a cambiar y te vuelves más adulto:

Niñas

- Se desarrollan los pechos
- Crece el vello en las piernas, debajo de los brazos y en la zona púbica
- Las caderas se ensanchan y la cintura se achica
- La piel se vuelve grasosa y aumenta la sudoración
- Comienza el período
- Pueden crecer en altura muy rápido

Niños

- Los brazos, las piernas y las manos crecen más rápido
- Crece el vello en las piernas, el rostro, debajo de los brazos y en la zona púbica
- La voz se vuelve más grave
- Se vuelven más altos y los hombros se ensanchan
- La piel se vuelve grasosa y aumenta la sudoración
- El pene y los testículos aumentan de tamaño

Los cambios que experimentas se producen porque tus niveles de hormonas están cambiando.

Recuerda que todos atraviesan la pubertad de manera diferente. Con el tiempo, todos alcanzamos a nuestros amigos que quizás se desarrollaron antes.

Tus emociones también sufrirán cambios. Puede que comiences a pensar y actuar diferente a medida que asumas más responsabilidades y comiences a tomar tus propias decisiones.

Recursos:

- "Todo lo que querías saber sobre la pubertad:" kidshealth.org/en/teens/puberty.html
- "Guía para sobrevivir a la pubertad:" rush.edu/news/puberty-survival-guide
- "Cómo hablar con tus hijos sobre la pubertad:" www.nationwidechildrens.org/family-resources-education/700childrens/2015/06/how-to-talk-with-your-kids-about-puberty

Estamos para ayudarlo.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dsc.c.uic.edu

